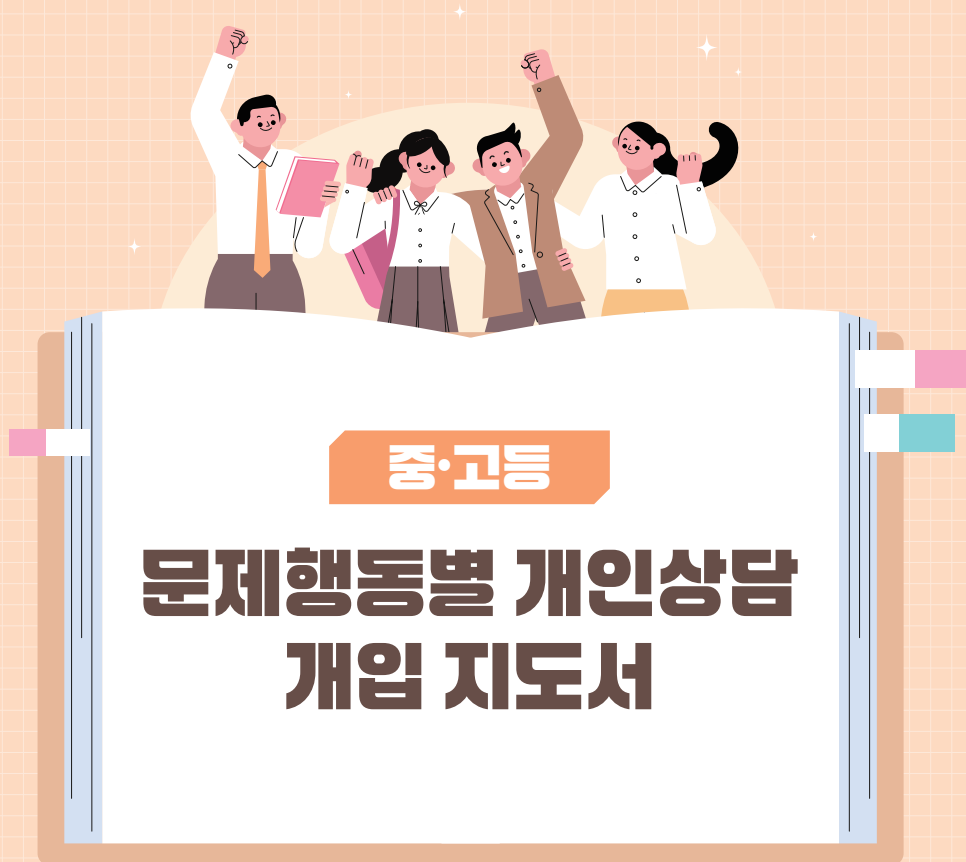






본 문제행동별 상담개입 지도서는 중·고등학교에서 상담업무를 담당하는 학교상담자들이 정서·행동문제를 가진 학생들에 대한 원활한 상담개입을 돕기 위하여 작성된 지도서입니다. 본 자료를 개발하는 과정에서 중·고등학교에서의 상담 현장 여건을 고려하기 위해 노력하였으나, 각 지역별·학교별 다양한 여건을 충분히 반영하기에는 한계가 있음을 밝힙니다. 이에 본 개입 지도서에서 제시한 절차와 방법을 바탕으로 각 학교마다 처한 환경이나 현장 여건에 맞게 재구성하여 적절히 사용하실 것을 제안합니다.

※ 본 지도서에서는 중·고등학교 현장에서 상담업무를 담당하는 전문상담교사, 전문상담사, 상담복지사, 임상심리사 등 전문가를 총칭하기 위해 '학교상담자'라는 용어를 사용하였습니다.

# Contents

|                                     |           |
|-------------------------------------|-----------|
| <b>I. 학교상담과 학교상담자의 역할 .....</b>     | <b>1</b>  |
| 1. 학교상담의 필요성 .....                  | 3         |
| 2. 학교상담자의 역할 .....                  | 4         |
| 3. 학교상담 윤리규정 이해 및 적용 .....          | 8         |
| 4. 학교상담 실행을 위한 기반 구축 및 협력 .....     | 9         |
| <br><b>II. 중·고등학생의 특성 .....</b>     | <b>19</b> |
| 1. 중·고등학생의 주요 발달 특성 .....           | 21        |
| 2. 중·고등학생 시기에 겪을 수 있는 심리적 부적응 ..... | 28        |
| <br><b>III. 학교상담 절차별 주의사항 .....</b> | <b>39</b> |
| 1. 상담의뢰(신청) 및 접수면접 .....            | 42        |
| 2. 심리검사 .....                       | 51        |
| 3. 위기평가 및 안전확보 .....                | 55        |
| 4. 보호자 상담 .....                     | 58        |
| 5. 지역자원 연계 .....                    | 71        |
| 6. 추수관리 .....                       | 75        |
| 7. [참고] 상담 진행단계별 주의사항 .....         | 78        |

|                        |                |
|------------------------|----------------|
| <b>IV. 문제행동별 상담 방법</b> | <b>91</b>      |
| 1. 불안을 호소하는 학생         | 93             |
| 2. 분노 조절이 어려운 학생       | 105            |
| 3. 우울하고 무기력한 학생        | 118            |
| 4. 도박에 중독된 학생          | 135            |
| <br><b>부록</b>          | <br><b>153</b> |
| <br><b>참고문헌</b>        | <br><b>173</b> |



문제행동별 개인상담 개입 지도서  
(중·고등)

# I

## 학교상담과 학교상담자의 역할

1. 학교상담의 필요성
2. 학교상담자의 역할
3. 학교상담 윤리규정 이해 및 적용
4. 학교상담 실행을 위한 기반 구축 및 협력



## 01 학교상담과 학교상담자의 역할

## I

### 1. 학교상담의 필요성

#### 1) 중·고등학생의 발달적 특성

- 중·고등학생들은 자아정체성을 형성하고, 또래관계를 확장하며, 정서적으로 변화하고, 진로를 탐색하는 등 중요한 발달 과업을 수행하는 시기에 있음. 이 시기의 경험은 성인기 적응과 성장의 기초가 되며, 자율성과 책임감, 사회적 기술, 진로 결정 능력 등 다양한 역량을 키우는 데 큰 영향을 미침. 따라서 이러한 발달 과업을 성공적으로 수행하고, 다음 단계로 원활하게 이행할 수 있도록, 학교상담을 통한 체계적 지원이 필요함.

#### 2) 현대 사회의 변화와 정서·행동문제 증가

- 현대사회에서 과학기술의 발전, 가족 구조의 변화, 문화의 다양성 등으로 인해 학생들이 경험하는 문제의 양상이 더욱 복잡하고 심화되고 있음. 학교폭력, 우울, 자살, 중독 등의 문제는 더 이상 일부 학생의 문제가 아니라 많은 학생들이 경험하는 보편적 현상이 되었으며, 이러한 문제는 가정해체, 학업 스트레스, 게임 및 인터넷 중독 등 다양한 환경적 요인에 의해 더욱 악화되고 있음.
- 특히, 코로나19 팬데믹 이후 학생들의 정신건강 문제는 더욱 두드러짐. 팬데믹 장기화에 따라 2022년 기준 스트레스 경험률(41.3%), 우울감(28.7%), 자살 생각을(14.3%), 자살 시도율(2.6%)이 모두 상승하였음.
- 나아가 디지털미디어 과사용과 도박중독과 같은 새로운 문제도 부각되고 있음. 이는 학생 개인의 심리적 부담이 심각한 수준임을 보여주며, 이에 대한 조기 발견과 정서적 지원, 전문적 상담 개입의 필요성이 더욱 커지고 있음을 시사함.

### 3) 학교의 역할 변화와 학교상담의 확대 필요성

- 학생들의 심리·정서적 어려움이 증가함에 따라, 학교는 단순한 지식 전달의 공간을 넘어, 학생의 일상과 회복을 지원하는 심리사회적 보호체계로서의 기능이 강조되고 있음. 학생들은 하루의 대부분을 학교에서 보내며, 다양한 스트레스를 경험하기 때문에, 학교는 학생의 어려움을 가장 신속하게 인식하고 개입할 수 있는 핵심 공간으로 자리매김하고 있음.
- 코로나19 팬데믹은 이러한 변화를 가속화시킴. 대면 수업의 중단, 교육과 돌봄의 경계 모호화, 학생 정신건강 문제의 심화 등은 학교의 기능을 단순한 학습 공간에서 학생의 일상과 회복을 지원하는 돌봄 중심의 기능으로 확장시키는 계기가 되었음.
- 더불어, 디지털 전환, 하이브리드 학습 환경의 확산 등으로 교육 환경이 급변하고 있는 가운데, 학생들의 기술적·정서적 적응을 돕기 위한 통합적 지원 체계의 필요성이 증대되고 있음. 팬데믹 이후 학생들의 정서적 어려움은 일시적인 문제가 아니라 보편화된 위기로 인식되고 있으며, 이에 따라 학교상담 접근 방식 역시 변화가 요구됨. 이제 학교상담은 문제 학생에 국한된 선별된 개입을 넘어, 모든 학생을 대상으로 하는 예방 중심의 보편적 접근, 학교공동체 차원의 심리적 지원 체계, 그리고 가정 및 지역사회와의 연계 강화로 그 기능과 범위를 확대해 나가야 함.

## 2. 학교상담자의 역할

### 1) 학교상담과 학교상담자의 역할

- 학교상담은 학교라는 교육환경에서 이루어지는 상담활동으로 학생들의 건강한 인성 발달과 잠재능력의 개발을 지원하는 것을 주요 목적으로 하는 활동임. 이는 단순한 상담활동을 넘어, 교육활동 전반과 밀접하게 연계되어 있으며, 학교상담자는 학생뿐 아니라 교사와 학부모 등 학교 구성원의 심리적 건강을 위한 상담과 자문, 조정 등의 다양한 역할을 수행함.

- 미국학교상담협회(ASCA, American School Counselor Association)는 학교상담자가 학업, 진로, 개인/사회적 발달을 통합적으로 지원하여 학생의 성공을 돕는 역할을 강조함. 특히 ASCA의 종합학교상담모형에 따르면, 학교상담자는 4가지 영역, '생활지도 교육과정, 개별 학생 조력 활동, 반응적 서비스, 체제 지원 활동'에서 활동함. 또한 학교상담자의 핵심 역할은 상담(Counseling), 자문(Consulting), 조정(Coordinating), 교실수업(Classroom instruction)이 제시됨.

※ '생활지도 교육과정'은 모든 학생을 대상으로 하는 예방적 교육활동으로 효과적인 의사소통기술이나 스트레스 관리법 등을 가르치는 활동을 의미함. '개별 학생 조력 활동'은 학업 및 진로목표를 설정하고 달성할 수 있도록 돕는 활동으로 학업계획이나 진로 상담 등을 포함함. '반응적 서비스'는 학생들의 즉각적인 필요에 대응하는 활동으로 개인상담, 소집단 상담, 위기개입 등을 의미함. '체제 지원 활동'은 학교시스템을 개선하고 상담프로그램을 지원하는 간접적인 활동으로 교사협력, 지역사회연계, 프로그램 관리 등이 해당됨.

- 학교상담자의 직무영역은 학교의 유형이나 제도적 환경에 따라 다를 수 있으나, 일반적으로 상담활동, 자문활동, 교육활동, 의뢰 및 연계, 행정활동, 실무능력 강화 활동 등을 포함함.

## 2) 직무영역별 학교상담자의 역할

- 상담활동: 학교상담자는 학생이 경험하는 다양한 문제(학업, 진로, 가족, 또래 등)와 심리적 어려움 등 학생의 전인적 성장에 영향을 미치는 다양한 이슈를 이해하고, 이를 바탕으로 일대일 개인상담이나 공통의 문제나 관심사를 가진 학생들을 대상으로 집단상담을 운영함. 또한, 필요한 경우, 심리검사(성격, 진로, 정서, 학습 등)를 실시하여 학생의 상태를 객관적으로 평가하고, 상담 계획을 세움.
- 교육활동: 학교상담자는 학급 및 학교의 학생들을 대상으로 예방적 차원의 생활지도, 진로교육, 또래관계 증진, 정서조절 등 다양한 주제의 교육 프로그램을 수립하고 실행함. 이러한 교육활동은 학생들의 심리·정서적 발달과 사회성 함양을 목표로 하며, 학생들의 자기이해와 자기조절 능력, 위기 대처 능력을 강화함.
- 프로그램 개발 및 운영: 학교상담자는 요구분석 및 자료 수집 등을 통해 학생 및 보호자·교사를 대상으로 프로그램을 개발하고 운영함. 이를 통해 상담 및 교육활동이 효과적이고 체계적으로 운영될 수 있도록 함.

- **자문:** 학교상담자는 보호자 및 교사를 대상으로 상담 및 심리적 지원과 관련된 자문을 제공함. 이를 통해 보호자와 교사의 상담역량을 강화시키고, 보호자, 교사, 행정가, 연계기관 담당자 등 다양한 주체들을 연결하고 협력하도록 도움으로써 학생들을 간접적으로 지원함.
- **의뢰 및 연계:** 학교상담자는 위기 학생에 대한 조기 발견, 평가, 개입을 위해 교사 및 보호자와 긴밀하게 협력하며, 필요한 경우 교내외 전문가 및 지역사회 유관 기관과의 연계를 주도함. 의뢰 시에는 학생의 비밀보장과 인권 보호 원칙을 철저히 준수하며, 사전 동의 절차를 명확히 하고 사후 피드백을 관리함.
- **상담행정활동:** 학교상담자는 상담활동의 체계적 운영과 지속 가능한 상담 환경 구축을 위해, 연간 운영계획 수립, 기록 및 관리, 홍보 및 안내 활동 등 다양한 행정 업무를 수행함.
- **전문성 강화 활동:** 학교상담자는 전문성과 실천 역량을 지속적으로 향상시키기 위해 자기주도적 전문성 개발 활동을 수행함. 이를 위해 연수 및 교육, 슈퍼비전, 동료상담자와의 협력적 학습, 학회 참여 등의 다양한 활동에 적극적으로 참여함.

※ 위의 영역별 업무는 학교상담자의 재량 및 관리자, 동료 교직원, 보호자의 학교상담에 대한 이해와 협조 정도, 전교 학생 수, 위기상담 건수, 지역사회 특성 등에 따라 변동될 수 있음.

#### [참고] 구체적 교사 자문 방법 및 주의사항

- Caplan(1970)의 피자문자 중심 접근법은 자문자가 문제를 직접 해결하기보다는 교사가 스스로 문제를 인식하고 대처할 수 있도록 돕는 데 중점을 둠. 대표적으로 문제 중심 자문, 발달적 자문, 예방적 자문, 위기 자문 등이 있으며, 교사의 자율성과 역량 강화를 목표로 함.
- 자문은 일반적으로 시작 단계(관계 형성 및 문제 인식) → 문제 분석 및 목표 설정의 '진단 단계' → 개입 전략 제언 및 실천의 '실행 단계' → 성과 평가 및 마무리의 '종결 단계'로 진행됨.

##### 1) 구체적 방법 예시

- ① **사례 중심 자문:** 교사가 실제로 겪는 학생 문제(예: 학업, 행동, 정서 등)에 대해 구체적인 사례를 들고, 상담적 관점에서 원인과 접근 방법을 함께 탐색해야 함. 이 과정에서 교사의 관찰 내용과 상담자의 전문적 해석을 결합하여 실질적인 지원 방안을 마련해야 함.

- ② **상담기법 모델링 및 피드백:** 교사가 학생과의 면담에서 사용할 수 있는 경청, 공감, 개방형 질문 등의 상담 기술을 시연하거나 역할극을 통해 연습 기회를 제공함. 이후 실제 적용 사례에 대한 피드백을 통해 상담 역량을 강화할 수 있도록 지원해야 함.
- ③ **정보 제공 및 자료 안내:** 학생의 심리·정서적 문제, 위기 개입, 학부모 상담 등과 관련된 최신 이론, 실천 사례, 체크리스트, 참고 자료 등을 제공하여 교사의 전문성을 높이고, 필요시 외부 전문기관 연계 방법도 안내함.
- ④ **정기적 자문 및 협의:** 정기적으로 교사와 상담자가 모여 학생 지원 방안, 학급 내 문제 상황, 위기 학생 관리 등에 대해 협의하는 시간을 마련함. 일대일 혹은 집단 자문을 활용할 수 있음.

## 2) 자문 시 주의할 점

- ① **교사의 전문성 존중과 협력적 관계 유지:** 자문은 상담자와 교사가 '동등한 전문가로서 협력하는 관계'로 이루어져야 하며, 교사의 경험과 판단은 존중받아야 함. 특히 자문관계는 '삼자 관계'(학생-교사-상담자), '자발적 관계', '업무 중심의 실천적 협력 관계', '동등한 관계'로 형성되는 것이 중요함. 상담자는 교사의 권위나 교실 운영을 침해하지 않고 현장의 실천 전문가로서 교사를 인정하며 상호 협력하는 태도를 일관되게 유지해야 함.
- ② **비밀보장과 신뢰 기반 구축:** 자문 과정에서 학생 및 교사와 관련된 민감한 정보는 비밀보장이 철저히 지켜져야 함. 상담자는 교사가 안심하고 사례를 공유할 수 있도록 신뢰를 바탕으로 한 관계를 구축해야 하며, 자문 내용이 동의없이 제3자나 관련되지 않은 학교 내 관리자에게 누설되지 않도록 각별한 주의를 기울여야 함.
- ③ **실현 가능한 구체적 제안:** 교사의 업무 부담과 현실적 여건(업무량, 학급 환경, 학생 수 등)을 고려하여, 실제 현장에서 바로 적용 가능한 구체적이고 실용적인 방안을 우선적으로 제시해야 함.
- ④ **윤리적 문제 인식과 대응:** 자문 과정에서 '비밀보장', '사전동의', '다중관계', '힘의 균형 유지' 등 윤리적 쟁점들을 사전에 인식하고 적절히 대응할 수 있어야 함.
- ⑤ **지속적 피드백과 사후 지원:** 자문은 일회성 조언이 아니라 과정 중심으로 협력 관계로 운영되어야 함. 자문 내용을 현장에 적용한 이후, 그 효과를 점검하고 추가 조정할 수 있도록 피드백 체계를 마련해야 하며, 필요시 교사와 다시 만나 개입 효과와 보완점에 대해 논의하는 것이 필요함.
- ⑥ **교사의 심리적 부담 완화:** 자문 과정에서 교사는 한계나 실패를 드러내야 할 수도 있어 심리적 위축이나 무력감을 경험할 수 있음. 상담자는 교사가 느낄 수 있는 부담감이나 무력감을 최소화하고, 성장의 기회로 바라볼 수 있도록 긍정적이고 지지적인 분위기를 조성해야 함.

\* 출처: 강진령, 강복란 (2005). 초등학교 상담교사의 교사자문 모형 구안. 상담학연구, 6(3), 973-988.  
 교육과학기술부 (2010). 전문상담교사 운영 및 활동 매뉴얼.  
 손현동 (2012). 학교상담자의 자문 관계에서의 윤리 문제와 해결. 학습자중심교과교육연구, 12(3), 265-286.  
 허난설, 이지향 (2019). 학교상담자가 교사와의 협력 관계에서 경험한 윤리적 갈등상황과 대처에 대한 합의적 질적 연구. 20(4), 1149-1179.

### 3. 학교상담 윤리규정 이해 및 적용

#### 1) 상담자의 유능성과 충실성

- 상담자는 내담학생에게 해를 끼치지 않고 전문적인 도움을 제공할 수 있는 충분한 지식과 기술, 태도를 갖추어야 하며, 이를 위해 지속적인 교육과 훈련을 통해 전문성을 유지하고 발전시켜야 함.
- 학교상담자는 자신의 전문성 한계를 인식하고 그 범위 안에서 상담을 진행해야 하며, 학교상담자는 개인상담, 집단상담, 학부모상담, 심리검사 등 다양한 역할에서 유능성을 갖추어야 함.
- 학교 현장에는 매우 다양한 상황이 존재하므로 상담자의 전문적 역량 범위를 넘어서는 문제에 직면할 수 있음. 이 경우 상담자는 자신의 한계를 인식하고, 내담학생에게 가장 적절한 도움을 제공할 수 있도록 외부 전문기관이나 자원에 연계해야 함.

#### 2) 비밀보장과 사전동의

- 상담자는 내담학생의 사생활과 비밀을 최대한 존중하고 보호해야 하며, 상담내용은 학교생활기록부에 기록되거나 부모님 또는 담임선생님에게 공유되지 않음을 안내함. 단, 내담학생이 위기상황(자살·자해 위험, 가정폭력, 학교폭력 등)에 연루되어 있다고 판단되는 특수한 경우 학교공동체 및 보호자에 안내할 수 있음을 고지해야 함.
- 상담자는 미성년자인 내담학생의 비밀보호와 보호자의 자녀에 대한 알 권리 사이에서 균형을 유지해야 함.

#### 3) 상담자-내담학생 관계의 윤리적 경계

- 상담자는 내담학생과의 관계에서 이중관계를 피해야 하며, 학교상담의 특수성상 불가피하게 이중관계를 완전히 회피하기 어려운 경우에도, 윤리적 기준에 따라 관계를 재조정하고 내담학생에게 해가 가지 않도록 잠재적 위험을 최소화해야 함.

- SNS 등 온라인 공간에서도 학생과 사적인 관계를 맺지 않으며, 상담관계의 전문성을 해치지 않도록 공적·사적 경계를 명확히 구분하고 유지해야 함.

#### 4) 내담학생의 권리와 다양성 존중

- 상담자는 내담학생의 인격과 자율성을 존중하며, 상담 과정에서 내담학생의 자기결정권을 보장해야 함.
- 다문화적 유능성을 갖추기 위해 상담자는 자기인식, 내담학생의 세계관 이해, 문화적 민감성과 태도, 관련 지식과 상담 기술, 옹호 역량 등을 지속적으로 개발해야 함.
- 내담학생의 정체성, 신념, 가정환경, 사회·문화적 배경 등을 이해하고 다양성을 존중한 맞춤형 상담을 실천해야 함.

### 4. 학교상담 실행을 위한 기반 구축 및 협력<sup>1)</sup>

#### 1) 학교상담을 위한 준비

##### (1) 학교상담의 기초

##### ① 상담의 목표

- 학생의 문제를 예방하고 성장과 발달을 지원하며 문제 해결을 달성하도록 노력하는 것

※ 2025년 4월 1일, 「초·중등교육법」 제18조제5항 신설로 정서·행동위기학생 지원의 법적 근거가 마련됨에 따라 정서·행동 문제에 대한 상담 및 치료 권고 등 지원 절차가 제도화됨(2026년 3월 1일 시행 예정)

1) 교육부, 한국청소년정책연구원 위(Wee)프로젝트 연구지원센터 (2024a) 내용을 일부 수정, 보완함.

**[참고] 초·중등교육법 제18조5(학생의 정서·행동 지원 등)**

초·중등교육법 [법률 제20862호, 2025. 4. 1., 일부개정. 2026. 3. 1. 시행]

제18조의5(학생의 정서·행동 지원 등) ① 학교의 장은 소속 학생의 건강한 성장을 위하여 필요하다고 인정하는 경우 대통령령으로 정하는 절차에 따라 학교 구성원과 정신건강 등 관련 전문가(이하 이 조에서 “전문가”라 한다)의 의견을 들어 학생과 보호자에게 필요한 상담을 받도록 권고할 수 있다. <신설>

② 학교의 장은 제1항에 따른 상담 결과를 반영하여 해당 학생에게 치료 권고 또는 상담·학습지원 등 필요한 지원을 할 수 있다. <신설>

③ 보호자는 제1항에 따른 상담 및 제2항에 따른 치료 또는 필요한 지원이 원활히 이루어질 수 있도록 협조하여야 한다. <신설>

④ 교육감, 교육장 및 학교의 장은 보호자가 학생에 대한 제1항에 따른 상담 또는 제2항에 따른 치료의 지속적인 권고에도 불구하고 정당한 사유 없이 이를 이행하지 아니하는 경우에는 대통령령으로 정하는 절차에 따라 전문가의 의견을 들어 정서·행동 문제로 학교 생활에 현저한 어려움이 있어 긴급하게 지원할 필요가 있다고 인정되는 학생에게 상담 또는 치료를 받도록 할 수 있다. <신설>

⑤ 교육감은 제1항·제2항 및 제4항에 따른 상담·치료 등에 필요한 비용을 지원할 수 있다. <신설>

⑥ 제1항에 따른 상담 권고, 제2항에 따른 치료 권고·지원 및 제4항에 따른 상담·치료의 기준·내용 및 절차와 전문가의 기준·자격 등에 필요한 사항은 대통령령으로 정한다. <신설>

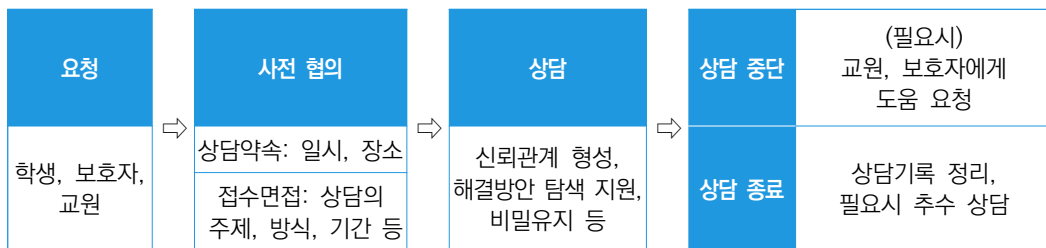
**② 학교상담의 특징**

- 상담은 학생의 학습권을 존중하여 수업시간 외 시간을 활용하여 실시하는 것을 원칙으로 하되 필요와 상황을 고려하여 탄력적으로 운영함. 다만, 진로전담교사 또는 전문상담교사에 의한 상담, 학교의 장과 보호자 간의 상담 등은 예외로 함.<sup>2)</sup>
- 필요한 경우 학교관리자 또는 외부 전문가 등과 함께 공동으로 상담을 진행할 수 있음.
  - 학교상담자가 학교관리자와 공동상담을 요청하는 경우 학교관리자는 적극 참여하도록 노력해야 함.

2) 교원의 학생생활지도에 관한 고시 제10조(상담)제2항

## ③ 학교상담 절차

- 학생에게 학교상담자의 의견을 강요하지 않아야 하며 학생이 자신의 가치와 신념을 탐색하도록 격려하는 것이 바람직함.
- 학생을 상담하는 경우 필요시 내담학생의 동의를 받아 보호자의 상담 참여도 고려할 수 있음.
- 보호자 면담의 경우 면담 시작 전에 핵심 주제, 기대 목표, 상담 시간 등을 정하고 시작하는 것이 좋음.



\* 교원은 학교장을 포함함.

그림 I-1. 학교상담 절차

## ④ 학교상담 시 유의점

- 상담이 이루어지는 공간은 상담자와 내담학생의 신뢰관계 형성 및 상담 내용에 대한 비밀보장 등을 위해 별도의 독립공간으로 구분되어야 하며 이에 필요한 시설을 갖추어야 함.
- 긴급지원 요청을 위한 비상벨 시스템 및 전화기, 상담시간 확인을 위한 알람시계, 녹음장비 등 상담 시 교원의 안전을 위한 시설 및 장비를 구비해야 함.



#### 상담내용 녹음 시 사전 동의

- 학교상담자는 내담학생에게 상담 과정의 녹음과 녹화 가능성, 사례지도 및 교육에의 활용 가능성에 대해 설명하고, 내담학생에게 동의 또는 거부할 권리가 있음을 알려야 함.

\* 출처: (사)한국상담심리학회 상담심리사 윤리규정. [https://krcca.or.kr/user/new/sub03\\_1.asp](https://krcca.or.kr/user/new/sub03_1.asp) 일부 발췌, 수정

- 학생에게 상담을 요청하는 경우 공개적인 방법은 지양하고, 개별 면담 또는 비대면 전달체계(전화, 문자 등)를 활용하여 상담 요청 사실이 대상 학생 외 타인에게 인지되지 않도록 유의해야 함.
- 상담은 주변 사람에게 상담내용이 들리지 않는 안전한 장소에서 진행되어야 하며, 원칙적으로 상담 내용은 내담학생과 보호자의 동의 없이 제3자에게 누설할 수 없음. 단 상담 중 아동학대, 성폭행, 학교폭력, 자해, 자살, 법정전염병 등의 사실이 의심되거나 발견된 경우에는 제3자 정보 제공 여부를 관련 법률 및 가이드라인에 따라야 함.

### ⑤ 상담기록

- 학생들에게 전문적 서비스를 제공하기 위해 상담내용을 기록하고 보관하는 것이 필요함.
  - 상담 기록은 학생의 발달과정을 파악하는데 도움이 되고 교원의 학생생활지도 근거 자료로 활용할 수 있음.
  - 학교상담은 공적인 활동영역이므로 모든 상담활동은 기록되어야 하고 상담기록물은 공공기록물로 보호·관리해야 함.
    - ※ 단, 축어록 등 개인상담 기록은 학교상담자가 기록·관리하되 개인정보보호를 위해 철저한 관리 필요
    - ※ 상담기록물의 안전하고 지속적인 관리를 위해 교육행정기관 또는 학교는 상담기록방식과 보관방식을 결정할 필요
  - 상담자가 자신이 했던 결정과 행동을 기록함으로써 법적인 상황에서 상담자 자신을 보호하기 위한 자료로 활용 가능함.

### [참고] 상담기록물 보존 기간

- 학교: 위(Wee) 클래스
  - 상담일지관리(10년) : 상담 대상자 및 내용, 처리 방향 등 상담 결과를 일정한 양식에 기록하여 관리하는 업무
  - 상담활동운영(5년) : 계획수립, 홍보, 상담실 운영, 상담프로그램 운영 등
- 교육(행정)기관: 위(Wee) 센터
  - 위(Wee) 프로젝트 운영(5년) : 계획수립, 운영 지원, 컨설팅 등
  - 상담활동운영(10년) : 개인상담, 집단상담 등 상담활동 관련 업무
  - 상담활동지원(5년) : 운영비, 신청서 등 상담 지원 관련 업무

출처: 교육부, 한국청소년정책연구원 위(Wee)프로젝트 연구지원센터 (2024b)

**[참고] 상담기록 열람 및 제공 범위**

- 상담기록 열람 제한: 개인정보보호법 제35조 제4항에 의거하여 개인정보에 대한 열람을 제한하거나 거절할 수 있음.
  - 법률에 따라 열람이 금지되거나 제한되는 경우
    - ※ 비밀보장 적용 법령: 아동복지법 제15조(보호조치), 아동복지법 제65조(비밀유지 등의 의무), 아동학대범죄의 처벌 등에 관한 특례법 제35조(비밀엄수 등의 의무), 아동·청소년의 성보호에 관한 법률 제31조(비밀누설 금지), 학교폭력예방 및 대책에 관한 법률 제21조(비밀누설의 금지 등) 등
  - 다른 사람의 생명·신체를 해할 우려가 있거나 다른 사람의 재산과 그 밖의 이익을 부당하게 침해할 우려가 있는 경우
  - 공공기관이 다음 각 목의 어느 하나에 해당하는 업무를 수행할 때 중대한 지장을 초래하는 경우: 성적 평가 또는 입학자 선발에 관한 업무, 시험, 또는 자격 심사에 관한 업무, 보상금 산정 등에 대하여 진행 중인 판단에 관한 업무, 다른 법률에 따라 진행 중인 감사 및 조사에 관한 업무
- 상담기록 제3자 공개 및 제공 제한
  - 원칙적으로 학생 본인 및 법정 대리인의 동의를 수반하지 않은 제3자에 의한 상담기록 공개 요청은 불수용
  - 학생 본인 및 법정 대리인의 동의가 있는 경우 반드시 상담기록 공개에 대한 학생 본인 및 대리인의 동의서 수령 및 보관
  - 제3자 열람 요청 시 상담기록에 대한 열람 요청은 정보공개 청구절차에 따라 진행
  - 상담기록물 요청 사유 및 목적을 구체적으로 명시한 공공기관의 공문 요청이 있을 경우 상담기록 공개 검토

출처: 교육부, 한국청소년정책연구원 위(Wee)프로젝트 연구지원센터 (2024b)에서 일부 발췌.

**(2) 학생과 보호자 대상 상담활동 안내****① 학년 초 학생 및 보호자 대상 상담 관련 안내**

- 학생 및 보호자 대상으로 위(Wee)클래스 상담활동 안내
  - 일반적인 상담활동에 대한 안내 및 위기사안 발생 시 상담이 원활하게 진행될 수 있도록 학년 초 가정통신문 또는 연수자료 등을 통해 보호자에게 긴급상담에 대해 안내하고 상담동의를 받아두는 것이 도움이 될 수 있음. (※ 서식 ‘긴급상담 및 개인 정보제공 동의서(예시)’ 참조)
  - ※ 교육활동 중 위기상황이 발생하는 경우 학생의 심리적·신체적 안전을 위해 보호자의 사전동의가 없더라도 위(Wee)클래스로 학생 연계 가능

- 학교상담의 한정적 자원으로 인한 한계성을 보완하고 학생에게 보다 전문적인 지원을 제공하기 위해 필요시 외부기관을 연계할 수 있음을 미리 안내해야 함.

- 학교상담활동 동의<sup>3)</sup>

- 상담활동 동의가 필요한 경우(학교 밖 기관으로 연계)
  - 학교 내 자원으로 해결하기 어렵고 학생에게 보다 전문적인 지원을 제공하기 위해 외부 전문 기관(위(Wee) 센터, 청소년상담복지센터, 정신건강복지센터, 병·의원 등)으로 학생을 의뢰하는 경우
  - 상담 사례에 대한 수퍼비전 또는 연구 목적 등으로 상담 내용을 녹음·녹화하는 경우(이 경우 상담 목적, 정보 활용 범위, 보관 기간 등에 대한 보호자 동의를 명확히 받도록 안내할 필요가 있음)
  - 장기간 상담이 필요한 경우
- 별도의 상담 동의 없이 상담을 진행할 수 있는 경우(학교 내 상담)
  - 위기 가능성이 의심되어 초기 선별 및 안전 확인을 위한 스크리닝을 실시하는 경우
  - 학생이 위(Wee) 클래스에 처음 방문하여 일회성 접수 면접을 실시하거나, 행동 관찰·학업 및 생활 적응·정서적 어려움 파악을 위한 단기 상담을 진행하는 경우
  - 담임 교사 또는 전문상담교사가 교육활동의 일환으로 학생 생활지도를 하는 경우
  - 학교폭력 사안 등에서 선도 및 보호 목적상 필요한 상담이 이루어지는 경우
  - 정서행동특성검사 후속조치로 상담이 이루어지는 경우
  - 선도위원회 또는 학교폭력대책심의위원회 조치 결과에 따라 학교 내 상담이 진행되는 경우

※ 반복적·장기적 상담으로 전환되거나 학생맞춤통합지원 대상학생으로 공식 선정되는 경우에는 보호자와의 충분한 사전 설명과 동의 절차를 병행하는 것이 바람직함

---

3) 교육부, 한국청소년정책연구원 위(Wee)프로젝트 연구지원센터 (2025)에서 일부 발췌.

**[예시] 위(Wee)클래스 상담활동 운영 안내 시 고려할 사항**

- 학교상담자와 학생이 사전에 시간을 조율하고 담임교사와 전담교사의 협조를 받아 상담을 진행함.
- 학생이 자발적으로 신청한 경우 보호자 동의서 작성을 생략할 수도 있으나 비자발적 상담의 경우 사전에 보호자에게 고지해야 함.
- 학교상담자의 상담활동은 교과 수업시간에 이루어질 수 있음.
- 학생 상담내용은 기본적으로 비밀이 보장되지만 다음과 같은 경우에는 비밀이 보장되지 않을 수 있음.
  - 학생이 자신과 타인에게 해를 끼칠 의도나 계획을 가진 경우
  - 아동학대 및 학교폭력 사실을 알게 되거나 의심이 되는 경우
  - 범죄사실이 드러나거나 법정의 요구가 있을 경우
  - 법정전염병에 감염된 사실을 알게 된 경우
- 갑작스러운 위기상황이 발생하여 긴급상담이 불가피한 경우 학생의 신체적 안전과 심리적 안정을 위해 즉각적으로 위기학생을 분리하여 상담을 진행하고 이후 보호자에게 안내함.
  - \* 긴급상담의 예: 심리적으로 지나치게 불안한 모습을 보이며 위험한 시도(예: 자살 및 자해 시도)를 하려고 하는 경우, 타인과 자신에게 위협할 수 있는 행동을 보이는 경우, 감정이 지나치게 격해지고 이로 인해 위험한 행동을 할 가능성이 있는 경우 등
  - \* 위와 같은 위기상황 발생 및 발견 즉시 발견한 교사가 분리조치 지정 장소(예: 교무실, 연구실, 유희교실 등)로 학생 분리. 학교상담자가 발견한 경우에는 상담 진행 후 담임 및 전담교사, 학부모에게 결과 전달(일반적인 상담의 절차와 달라질 수 있음).
  - \* 상담자의 안전이 위협받을 수 있는 긴급상황에서는 학교상담자 외 1인이 동행 및 동석하는 것을 권장함.

- 보호자 대상으로 연수자료, 메신저 등을 통해 긴급상담 의뢰조치 방법 고지

**[예시] 교내 분리조치 지정 장소 긴급상담 의뢰조치 안내**

- 수업 중 학생이 심리적으로 지치거나 힘들어하는 경우, 자신 또는 타인에게 위험한 행동을 보이는 경우, 교권침해 및 수업 진행 방해로 인해 수업에 참여하기 힘든 경우가 생기기도 함. 이러한 경우에는 학생의 심리적·신체적 안전을 위하여 보호자의 사전동의 없이 담임 또는 전담교사의 지도 하에 분리조치장소로 지정된 곳에서 상담을 진행할 수 있음. 긴급상담 진행 시 담임교사는 추후 보호자 상담을 통해 상황에 대해 충분히 안내하고 보호자가 학교상담자와 상담을 원하는 경우 연결함.

## 2) 지역사회 연계 시스템 구축<sup>4)</sup>

### (1) 지역자원 연계 시스템 구축 목적

- 학생 안전 보장: 각종 위기 상황 발생 시 신속하고 효과적인 대처를 통해 학생 안전을 보장
- 지원 서비스 제공: 다양한 기관과의 연계를 통해 학생들에게 필요한 지원 서비스 제공
- 협력 체계 강화: 학교와 외부 기관 간의 협력 체계를 강화하여 종합적인 문제 해결

### (2) 연계 시스템 구축 절차

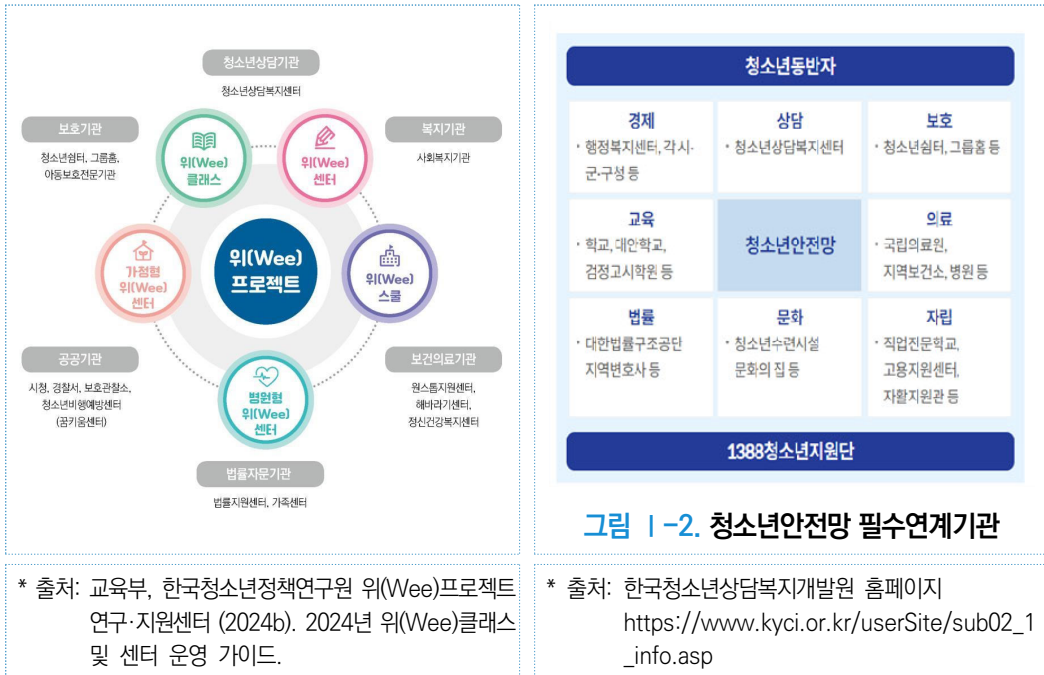
#### ① 협력 기관 선정

- 지역사회 내 정신건강 서비스, 사회복지 서비스 등 관련 기관을 파악하고 학교와 긴밀히 협력할 수 있는 기관 선정
  - 교내외 연계기관: 지역 교육청 위(Wee)센터, 병원형 위(Wee)센터, 가정형 위(Wee)센터, 위(Wee)스쿨 등 위(Wee) 프로젝트 네트워크, 정신건강거점센터(마음건강거점센터), 사회복지기관, 아동·청소년 관련 보호기관(청소년쉼터, 아동보호전문기관 등), 공공기관(경찰서, 구청, 행정복지센터, 보호관찰소 등), 청소년상담복지센터, 보건 의료기관(정신건강복지센터, 해바라기센터, 보건소, 지역 내 병원 등), 지역사회 봉사 단체 등

※ 지역자원 연계 시 학생맞춤통합지원 연계기관<sup>5)</sup>, 청소년안전망 필수연계기관 등 참조

4) 교육부, 한국청소년정책연구원 위(Wee)프로젝트 연구지원센터 (2024a) 내용을 일부 수정, 보완함.

5) 학생맞춤통합지원 누리집(<https://www.kedi.re.kr/studentsupport/index.do>)에서 경제지원, 학업지원, 심리·정서 지원, 돌봄·안전지원, 건강지원 등이 가능한 지역별 유관기관 검색이 가능함.



## ② 협력 네트워크 구축

- 학교와 지역사회 기관 간 공식적인 협력체계를 수립하고 정기적인 회의(예: 월 1회)를 통해 협력 방안 논의
  - 공식적인 MOU 체결 등을 통해 협력 관계 수립 가능
  - 정기적인 회의를 통해 네트워크 내 협력 방안 논의 및 문제 해결
  - 학교 구성원(보호자 포함)에게 협력 네트워크 정보 공유

## ③ 역할 분담

- 각 기관의 역할과 책임을 명확히 하여 협력체계를 효율적으로 운영
  - 학교상담자는 학생의 학교생활과 정서 상태 모니터링
  - 지역사회 기관은 전문적인 상담·치료와 지원 제공

④ 정보 공유 체계 마련

- 학생의 정보를 안전하게 공유할 수 있는 체계를 마련하고 철저한 개인정보 보호 방안 구축 필요
  - 공식적인 문서 및 암호화된 이메일을 통해 정보를 공유하고 필요한 경우 보호자 동의를 받음

⑤ 학교 밖 자원 연계

- 교육지원청 관련 부서 간 협력 체계 구축 및 학생 지원 협조
- 유관기관 연계를 통한 협력 체계 구축 및 지원 협조
- 교내 위원회 및 교육지원청 지원 협의 체계 구축 시 지역 유관기관 업무담당자 등을 외부위원으로 위촉

(3) 지역사회 연계 기관 목록 (※ 부록 참조)

문제행동별 개인상담 개입 지도서  
(중·고등)

# II

## 중·고등학생의 특성

1. 중·고등학생의 주요 발달 특성
2. 중·고등학생 시기에 겪을 수 있는  
심리적 부적응



## 02 중·고등학생의 특성

### 1. 중·고등학생의 주요 발달 특성

- 중·고등학생 시기는 아동기에서 성인기로 이행하는 중간 단계로, 신체적·인지적·정서적·사회적 변화가 집중적으로 일어나는 중요한 발달적 시기임.
  - 이 시기의 청소년은 생물학적 성숙과 더불어 자율성과 정체성에 대한 관심이 높아지며, 행동, 사고방식, 대인관계에 지대한 변화가 나타남. 특히 자아정체성의 형성, 또래관계 중심성의 증가, 미래에 대한 탐색 등은 청소년기 발달의 핵심 요소로 간주됨.
- 이러한 발달 과정의 개인차는 심리적 요인과 다양한 환경적 요인-가족, 학교, 사회문화적 맥락-이 상호작용하며 복잡하게 전개됨. 상담 장면에서 중·고등학생의 특성을 이해하기 위해서는 이러한 발달적 변화를 연령에 따른 단순한 변화로 간주하지 않고 환경적 맥락과 심리의 다차원적 역동을 통해 통합적으로 해석할 수 있어야 함.
- 나아가 청소년의 부적응이나 문제 행동은 단일 증상이 아니라 발달적 취약성과 환경적 요인이 상호작용하며 나타나는 복합적인 결과일 수 있음. 따라서 발달 이론에 대한 상담자의 이해는 내담학생의 행동과 반응을 더 깊이 이해하는 토대가 될 수 있으며, 맞춤형 상담 전략을 수립하는 데에도 큰 도움이 될 수 있음.

#### 1) 신체 및 뇌 발달

- 중·고등학생 시기에 해당하는 청소년은 2차 성징의 시작과 함께 급격한 신체적 성장과 생리적 변화를 경험함.
  - 일반적으로 여학생이 남학생보다 1~2년 빠르게 사춘기에 진입하며 이 시기에는 키와 체중의 급속한 증가, 2차 성징, 호르몬 변화가 동반됨. 이러한 변화는 단순한 생물학적 사건에 그치지 않고, 청소년의 자기 인식, 자아존중감, 그리고 사회적 관계 형성에 깊은 영향을 미칠 수 있음.

- 더불어, 이 시기는 뇌 구조의 재조직화를 수반하는 신경학적 성숙의 시기임. 특히 전전두엽과 변연계 간의 연결성이 점차 강화되면서, 감정 조절 및 충동 통제 능력이 발달하게 됨.
  - 그러나 전전두엽의 성숙은 아직 완성되지 않았기 때문에 실행 통제 능력은 충분히 발달하지 않은 상태에 머무름. 이로 인해 청소년은 감정적으로는 예민하지만, 이를 효과적으로 조절할 수 있는 능력은 아직 미숙한 상태에 놓이게 될 수 있음.
  - 이러한 뇌 구조상의 불균형이 청소년기의 충동성, 감정 과잉 반응, 위험 추구 행동의 생물학적 기반이 됨.
- 이러한 신체 및 뇌 발달의 비동시성은 신체 이미지에 대한 자의식의 증가와도 밀접하게 연결됨. 즉, 급격한 신체 변화는 외모에 대한 민감성을 높이며, 또래와의 비교 속에서 자아존중감과 사회적 안정감에 영향을 미칠 수 있음.
  - 성별에 따른 발달 속도의 차이 또한 사회적 경험을 다르게 만들.
  - 예) 조기 성숙한 여학생이 또래보다 성적 대상화나 역할 갈등에 더 이르게 노출될 수 있으며, 반대로 만기 성숙한 남학생은 신체적 열등감이나 소외감을 경험하기 쉬움
  - 또한 이 시기의 신체적 변화는 자아정체감의 형성과 대인관계 전반에도 중요한 영향을 미치게 됨. 다시 말해 생물학적 성숙은 심리적·사회적 발달과 긴밀하게 맞물려 전개되며, 그 과정에서 나타나는 개인차는 청소년 각자의 정서 반응과 적응 방식에 큰 다양성을 만들어냄. 이처럼 신체 변화는 단지 성장의 지표에 머무르지 않고, 청소년이 자기 자신과 타인 속에서 자신의 위치를 규정짓는 핵심 요인으로 작용할 수 있음.

## 2) 인지발달

- 중·고등학생 시기의 청소년은 Piaget의 인지발달단계 중 ‘형식적 조작기’에 진입하는 시기임. 이 시기의 인지는 구체적 현실을 넘어서 추상적 개념과 가설·연역적 사고를 가능하게 하며, 조건적 논리(“만약 ~라면”)를 바탕으로 다양한 상황을 조합하고 결과를 예측할 수 있는 능력을 포함함. 이로 인해 청소년은 미래 가능성에 대한 계획, 자아와 사회에 대한 성찰, 기존 규범에 대한 재해석을 시도하게 됨.

- 인지 기능의 확장은 삶의 다양한 문제 해결 능력뿐만 아니라 도덕 판단, 진로 탐색, 사회적 입장 이해 등 전반적 삶의 방향성 설정에 영향을 미치지만, 이러한 고차 사고 능력이 현실 행동으로 일관되게 연결되는 것은 아님. 청소년기에는 감정 조절과 실행 기능의 미성숙으로 인해 일관성 있게 사고를 실천하는 데 어려움을 겪기도 하는데, 이는 이론적으로는 옳은 판단을 할 수 있음에도 불구하고 실제 상황에서는 충동적이거나 비논리적인 선택을 하는 인지-행동 간 불일치를 설명함.

- 더불어 Elkind(1967)는 이러한 인지적 과도기에 나타나는 특징으로 '상상의 청중'과 '개인적 우화' 개념을 제시함. 전자는 타인의 시선에 과도하게 민감해지는 경향이며, 후자는 자신의 감정이나 경험이 특별하다고 여기는 사고 경향으로 자기 과잉 몰입이나 과도한 확신, 때로는 위험 행동으로 이어지기도 함.

※ 상상의 청중: 지나치게 자기의 외모에 신경을 쓰거나, 길을 가는 사람들이 자기를 보고 있다고 의식하거나, 타인이 알지 못하는 실수에도 고민하고 타인을 의식하며 사소한 비판에도 민감하게 반응

※ 개인적 우화: 자신은 너무 중요하고 특별한 사람이기 때문에 다른 사람이 경험하는 죽음, 위험 위기 등이 자신에게는 일어나지 않을 것으로 생각하여 교통사고나 위험 상황에 노출시키는 등 무모한 행동을 하거나, 자신의 생각, 감정, 경험 등이 다른 사람과는 다르고 매우 특별하다고 생각

● 이 시기의 학생들은 부모나 교사의 권위를 단순히 받아들이기보다는 비판적으로 검토하며, 도덕적·사회적 가치에 대한 주체적 판단을 모색하기도 함.

- 권위나 기존 질서에 의문을 품는 것은 반항의 표현이기보다는 인지적 자율성을 확립하려는 과정으로 이해될 수 있으며, 이러한 맥락에서 청소년이 겪는 혼란이나 가치 충돌은 자기 사고 체계를 세우는 자연스러운 발달 과정으로 볼 수 있음.

### 3) 도덕성 발달

● 중·고등학생 시기는 도덕성 발달에 있어 구조적 전환이 일어나는 시기임. Kohlberg의 도덕성 발달이론에 따르면 청소년은 일반적으로 '인습적 수준'에 속하며, 일부는 '후인습적 수준'으로의 진입을 시작함.

- 인습적 수준에서는 사회 규범과 타인의 기대에 따라 행동하지만, 후기 단계에서는 규범의 정당성과 보편적 가치 원칙을 바탕으로 한 비판적 도덕 판단이 가능해짐. 무엇보다도 이 시기의 도덕성은 단순히 규칙을 따르는 데서 벗어나, 정의, 공정성, 권리 등 추상적 윤리 개념에 대한 성찰로 확장될 수 있음.

- 청소년은 “법을 지키는 것이 항상 옳은가?” 또는 “공정성은 누구의 시선에서 판단할 것인가?”와 같은 질문을 통해 사회적 규범과 개인적 도덕성 사이의 긴장을 인식하고 독자적인 판단 체계를 구축하려 하는데 이 과정은 정체성 발달 및 인지적 확장의 일환으로 나타나며 청소년의 세계관 형성에 결정적 영향을 줌.
- 그러나 도덕적 사고가 반드시 도덕적 행동으로 이어지는 것은 아님. 도덕적 행동은 도덕적 민감성, 판단, 동기, 실행이라는 네 가지 심리적 요소의 통합을 통해 이루어진다고 보기도 함. 청소년은 원칙을 이해하고 판단할 수 있는 능력은 갖추었지만, 실제 상황에서는 또래 압력, 욕구 충족, 감정 기복 등의 요인으로 인해 원칙과 다른 행동을 선택할 수 있음.
- 또한 청소년의 도덕성은 또래 집단의 영향과 디지털 환경의 특성 속에서 더욱 복잡하게 나타남. 예컨대, 온라인상에서는 익명성이 강화되며 현실 세계와는 다른 도덕적 기준이 적용되기 쉽고 이는 ‘이중적 도덕성’이나 ‘도덕적 해이’를 경험하는 원인이 되기도 함. 현실과 온라인을 넘나드는 사회적 정체성의 분화는 청소년의 도덕 판단에 영향을 미치며, 때로는 내적 갈등을 유발하기도 함.  
\* 예시: 현실에서는 규칙을 잘 지키지만 온라인에서는 규칙을 무시함, 일상 대화에서는 예의 바르지만 온라인에서는 공격적 언행을 보임, 환경보호를 주장하면서 쓰레기를 아무데나 버림 등
- 요컨대 청소년기 도덕성 발달은 인지 기능의 확장, 정체성의 정립, 사회적 관계 속 역할 경험과 긴밀히 연결되어 있음. 도덕성은 고정된 기준이 아니라 청소년이 자기 이해와 타인 이해를 조율하며 스스로 구성해 나가는 과정이며, 그 과정에서 드러나는 갈등과 불일치는 성숙으로 향하는 중요한 지표로 해석할 수 있음.

#### 4) 자기개념 및 정체성 발달

- 중·고등학생 시기는 자아개념이 심화되고 정체감 발달이 시작되는 시기로, 신체적 변화, 인지적 성숙, 사회적 요구가 급증하는 환경 속에서 청소년들은 “나는 누구인가”, “나는 어떤 존재가 되어야 하는가”라는 본질적 질문을 마주하게 됨.

- 초기에는 단순한 특성 중심(“나는 빠르다”, “나는 착하다”)이었던 자아 인식이, 청소년기에는 사회적 맥락에 따라 복잡하고 다양한 자아상을 구성하고 통합하려는 시도로 발전함.

|        |     | 탐색(위기)                   |                           |
|--------|-----|--------------------------|---------------------------|
|        |     | 예                        | 아니오                       |
| 헌신(전념) | 예   | 정체감 성취<br>(위기 해결)        | 정체감 유실<br>(위기경험 없음)       |
|        | 아니오 | 정체감 유예<br>(위기경험 현재 진행 중) | 정체감 혼미<br>(위기경험, 의사결정 없음) |

\* 탐색(위기): 자신의 가치관에 대해 재평가하는 기간

헌신(전념): 계획, 가치, 신념 등에 대해 능동적으로 의사결정을 하는 상태

### 그림 II-1. Marcia의 자아정체감 범주

- Marcia(1966)는 정체감 발달을 탐색과 헌신 여부에 따라 네 가지 상태-정체감 성취, 정체감 유예, 정체감 유실, 정체감 혼미-로 구분함. 이 모형에서 청소년은 다양한 가치, 진로, 신념을 탐색하고 선택하는 정체감 유예의 과정에 해당되는 경우가 대부분임. 따라서 청소년의 자기 탐색은 때로 혼란, 갈등, 불안이라는 형태로 드러나는데, 이는 미성숙함의 징후가 아니라 독립적 자아를 구축하기 위한 필연적 통과 과정으로 이해될 필요가 있음. 다양한 역할 실험과 가치 탐색이 허용된 환경에서 성장한 청소년은 자기 수용과 자기결정성을 기반으로 보다 일관된 자아상을 확립할 가능성이 높음.
- 한편 현대 청소년은 디지털 환경이라는 새로운 맥락에서 정체감 형성 과정을 경험하고 있음. SNS와 같은 온라인 플랫폼은 청소년의 자기표현을 확장시키는 한편, 이상적 자기와 현실적 자기 간의 괴리를 심화시킬 위험성을 내포하고 있음. 타인의 평가에 대한 민감성이 증가하고, 외적 피드백에 과도하게 의존할 경우, 자존감 저하나 정체감 혼란으로 이어질 수 있음.

## 5) 성역할 및 성적 발달

- 중·고등학생 시기는 성역할 정체성과 성적 자기개념이 본격적으로 형성되는 시기로 생물학적 변화에 따라 성적 관심이 증가하며, 신체 이미지에 대한 인식, 이성 교제에 대한 관심, 성적 가치관 탐색 등이 활발히 이루어짐. 이는 단순한 생리적 성숙을 넘어 자아정체성 발달과 사회적 관계 형성에 깊은 영향을 미치게 됨.
- 성역할 발달은 개인적 특성과 사회문화적 기대의 상호작용 속에서 이루어짐. 전통적으로 남성성과 여성성은 이분법적으로 구분되어 왔으나, Bem(1981)은 '심리적 안드로지니(androgyny)' 개념을 통해 남성성과 여성성 특성을 융합하여 유연하게 수용하는 성역할 정체성이 심리적 건강과 사회적 적응에 긍정적 영향을 미칠 수 있음을 강조함. 청소년은 기존 성별 고정관념을 수용하거나 재구성하는 과정을 통해 자신만의 성역할 정체성을 구축하게 됨.
  - 이 시기에는 성적 정체성과 성적 지향에 대한 자각도 본격화되는데, 일부 청소년은 이성애적 성향을 경험하지만 동성애, 양성애, 무성애 등 다양한 성적 지향성을 탐색하는 경우도 많아지고 있음. 이러한 탐색 과정은 사회적 낙인이나 내적 갈등을 수반할 수 있으며, 청소년의 자아존중감과 심리적 안정성에 깊은 영향을 미칠 수 있음.
- 무엇보다 현대 청소년은 디지털 미디어를 통해 조기에 성적 정보를 접하게 되며, 이는 성적 행동의 조기 시작 가능성을 높이는 한편, 성적 자기결정권에 대한 인식 및 관계 내에서의 존중과 책임을 저해하는 결과를 초래함. 미디어를 통한 성 지식은 때로 왜곡되거나 단편적일 수 있어, 청소년은 성에 대한 건전한 이해를 스스로 구축해 나가는 과정이 필요함.
- 성역할 및 성적 발달 과정은 청소년이 자기존중감을 형성하고, 사회적 관계를 조율하며, 자율성과 책임감을 확립하는 기반이 되며, 이 시기의 성적 관심과 행동은 단순한 충동이 아니라, 자아정체성과 관계적 자기의 발달이라는 심층적 의미를 지님.

## 6) 사회적 관계의 변화

- 중·고등학생 시기는 사회적 관계의 구조와 중심축이 재조정되는 시기로, 발달 과정 전반에 결정적 영향을 미침. 특히 이 시기에는 부모 중심의 관계에서 또래 중심의 관계로 전환되는 경향이 뚜렷하게 나타남.
  - 심리적 독립성과 자율성에 대한 욕구가 커지면서, 청소년은 부모의 통제에서 벗어나 자신의 선택과 판단을 중시하며, 정서적 지지를 또래 집단에서 더 많이 추구하게 됨.
- 또래 관계는 단순한 유대감을 넘어서, 사회적 기술 습득, 가치관 형성, 자아정체성 구축의 장으로 기능함. 청소년은 또래와의 상호작용 속에서 자기 존재의 의미를 확인하고, 타인의 피드백을 통해 자기 이미지를 재구성해 나감. 또래 집단 내에서의 인정과 소속은 자존감, 정서 안정성과 밀접하게 연결되며, 반대로 거절, 따돌림, 고립은 우울, 불안, 대인기피와 같은 심리적 부적응을 유발할 수 있음.
- 디지털 환경의 확대는 이러한 사회적 관계 변화에서도 새로운 양상으로 나타남. 청소년은 SNS, 메신저 등을 통해 실시간으로 또래와 소통하며 관계를 유지하거나 확장하는 동시에 사이버 따돌림, 타인과의 과도한 비교 의식, 감정표현의 과잉 노출 등으로 인해 정서적 피로와 사회적 위축을 겪기도 함. 온라인에서의 상호작용이 오프라인 자아에까지 영향을 미치는 시대적 맥락 속에서, 청소년의 사회적 정체성 형성은 더욱 복잡한 양상을 나타냄.
- 한편, 부모와의 관계는 단절이 아니라 ‘질적 변화’의 국면을 맞게 됨. 청소년은 부모로부터 독립을 추구하면서도, 동시에 정서적 안정과 보호를 지속적으로 필요로 함. 부모가 독립성과 지지를 균형 있게 제공할 경우 청소년은 안정적 자아정체성과 건강한 대인관계를 형성할 수 있으나, 과도한 간섭이나 무관심은 정체성 혼란과 충동적 행동의 원인이 되기도 함.
  - 또한 교사나 또래 외 성인 멘토와의 관계는 청소년의 사회적 자원망을 확장하는 데 중요한 역할을 함. 성인과의 긍정적인 관계는 청소년의 정서적 회복력, 진로 탐색, 학업 동기에 긍정적인 영향을 미칠 수 있음. 특히 가정 내 지지 기반이 약한 청소년에게 성인 멘토는 중요한 보호 요인으로 작용함.

- 사회적 관계의 재구성은 청소년기 정체감 형성과 직접적으로 연결되며, 또래 집단 내 상호작용, 부모-자녀 간 관계 변화 재정의 및 역할 재설정, 성인과의 모델링 경험은 모두 사회적 자기를 형성하는 핵심 기반이 됨. 이 시기의 갈등, 소외, 긴장은 단지 문제라기보다 관계적 성장을 위한 통과의례로 이해될 수 있음.

## 7) 요약 및 시사점

- 중·고등학생 시기는 신체, 인지, 정서, 도덕, 사회적 영역에서 전방위적 변화가 동시에 다발적으로 일어나는 시기로, 인간 발달 과정에서 매우 역동적이고 복합적인 국면에 해당함.
- 이러한 변화들은 청소년의 내면에 복잡한 갈등과 혼란을 유발하지만, 동시에 독립성과 성숙을 향한 건강한 발달의 징후임. 따라서 중·고등학생의 특성은 단편적인 문제 행동이나 일탈로 해석되기보다는, 발달과업을 수행하는 과정에서 드러나는 다양한 표현으로 이해되어야 함.
- 이 시기의 특성을 깊이 있게 파악하는 것은 청소년과의 소통, 교육, 심리적 지원 전반에 있어 필수적인 전제 조건이며, 이를 종합적으로 이해하는 것은 이들을 돕는 모든 전문가의 기초적 역량이자 출발점이 됨.

## 2. 중·고등학생 시기에 겪을 수 있는 심리적 부적응

- 중·고등학생 시기는 신체적 성장, 인지적 성숙, 정체성 탐색, 사회적 관계 재구성 등 다양한 발달 과제가 집중적으로 요구되는 시기임. 이와 같은 복합적 변화는 청소년의 자아 체계와 정서 구조에 지속적인 긴장과 조정을 요구하며, 일시적인 혼란과 감정 기복은 자연스럽게 수반됨. 대부분의 청소년은 이러한 긴장을 내면화하며 점차 적응해 가지만, 특정 조건에서는 발달적 도전에 대한 적절한 조절이 이루어지지 못해 심리적 부적응으로 이어질 수 있음.

- 청소년기의 심리적 부적응은 하나의 고정된 증상으로 나타나기보다, 발달적 취약성과 환경적 스트레스 요인이 상호작용하는 가운데 다양한 정서적·행동적 양상으로 표출됨.

※ 감정 조절 능력의 미성숙과 충동 통제의 불완전성은 외부 자극에 대한 반응을 증폭시키며, 이는 우울, 불안, 분노, 자해 충동, 중독 행동 등으로 연결될 수 있음. 이러한 심리적 어려움은 학업 수행, 또래 관계, 가족 갈등, 미래 진로에 대한 불안 등 현실 상황 속에서 촉진되거나 심화될 수 있기 때문에 심리적 부적응을 단순한 병리로 단정짓기 보다는 발달적 관점에서 이해하고 해석하려는 노력이 필요함.

- 중·고등학생기에 주로 나타나는 심리적 부적응 양상은 각각의 심리적 특성을 단일 증상이 아닌 발달적 맥락 속에서 조망함으로써, 청소년기의 부적응을 보다 총체적이고 유연한 시각으로 이해할 필요가 있음.

## 1) 주요 심리적 부적응 영역

### (1) 우울 및 불안 문제

- 청소년기의 우울과 불안은 다양한 발달적 긴장 속에서 나타나는 대표적인 심리적 반응이며, 때로는 심리적 부적응의 징후로 기능함. 이 시기의 청소년은 급격한 신체 변화, 자기 정체성의 탐색, 대인관계의 재구성, 미래에 대한 불확실성 등 복합적 과제에 직면하며, 이에 따른 정서적 과부하 상태가 쉽게 발생할 수 있음. 감정 조절 체계가 아직 완전히 성숙되지 않은 상태에서, 학교, 친구, 가족관계 등에서 흔히 겪는 일상적 스트레스는 감정을 유연하게 조절하지 못하게 하여, 과하게 반응하거나 쉽게 폭발·무너질 수 있는 상황을 조성함.
- 우울은 무기력감, 흥미 저하, 자기비난, 죄책감, 그리고 삶에 대한 무의미감 등으로 나타나며, 학업 실패, 또래 관계 소외, 가족 내 갈등과 같은 외부 스트레스 요인에 의해 심화될 수 있음. 특히 자아개념이 아직 확립되지 않은 청소년은 부정적 경험을 전면적 자기 평가로 확장하기 쉬워 작은 실패도 자기 비하와 절망으로 연결되는 경향을 보임.
- 불안은 미래에 대한 불확실성, 성취에 대한 압박, 타인의 시선에 대한 민감성과 밀접하게 연관되며, 시험 불안, 사회불안, 일반화된 불안과 같은 다양한 형태로 발현됨.

특히 인지적 성숙이 진행되며 자기 성찰 능력이 확대되는 이 시기에, 청소년은 부정적 자기평가에 과도하게 몰입하거나, 비현실적인 완벽주의에 시달릴 수 있음. 이로 인해 불안은 내면의 긴장을 고조시키고, 행동적 회피나 정서적 억제를 유발하게 됨.

- 우울과 불안은 독립적으로 나타나기도 하지만, 상호 강화되어 복합적 심리적 고통을 구성하는 경우가 많음. 불안이 축적될수록 정서 에너지가 고갈되고, 이는 무기력과 회피를 동반한 우울의 심화를 초래할 수 있음. 청소년기의 전전두엽-변연계 연결 미성숙은 이러한 정서적 연쇄 반응에 더욱 취약하게 만들며, 정서적 과민성과 회복력 저하를 심화시킬 수 있음.
- 청소년기의 우울과 불안은 그 자체로 병리적이라고 단정 짓기보다, 발달적 긴장 속에서 자연스럽게 발생할 수 있는 심리적 반응의 일부로 이해되어야 함. 다만, 감정 조절 실패가 반복되고, 학업 수행, 대인관계, 일상 기능(자기관리, 식사, 수면, 등교 등)에 현저한 저하를 초래하는 경우에는 심층적 이해와 지원이 필요함.
- 청소년이 경험하는 우울과 불안은 종종 표면적 행동 변화-학교 거부, 공격성, 무단이탈, 관계 단절 등-로 나타날 수 있음. 이러한 행동적 표현은 단순한 반항이나 게으름이 아니라, 말로 표현되지 못한 심리적 고통의 신호로 읽어야 함. 또한 또래 관계나 SNS 상에서의 비교와 배제 경험은 불안과 우울을 가중시키는 요인이 되므로, 청소년의 사회적 맥락에 대한 이해 역시 필수적임.
- 우울과 불안은 청소년기에 흔히 나타나는 반응이지만, 감정 조절 능력의 미성숙과 자기 정체성 형성의 혼란이 맞물릴 경우 발달의 흐름 전체에 장기적인 영향을 미칠 수 있음. 따라서 이러한 정서적 어려움을 단지 병리로 낙인찍기보다, 발달과업 수행 중 나타나는 과도기적 긴장으로 이해하고 접근할 필요가 있음. 청소년이 자신의 감정을 명확히 인식하고, 이를 조절하며 표현할 수 있는 능력을 함양하는 것은 건강한 성인기로의 전환을 위한 중요한 정서적 자산이 됨.

## (2) 자해 및 자살 충동

- 중·고등학생 시기는 정체성 탐색, 관계 재구성, 미래 설계라는 심리적 과제를 수행하는 과정에서 깊은 내적 긴장을 경험하는 시기임. 이 과정에서 자해나 자살 충동이 발현되는

경우가 있으며, 이는 단순히 극단적 행동의 문제로 환원할 수 없는 복합적 심리적 신호로 이해되어야 함.

- 자해는 고통스러운 감정을 일시적으로 해소하거나 내면의 무감각 상태를 깨우기 위한 수단으로 나타남. 청소년은 정서 조절 능력이 미숙하고 스트레스 대처 자원이 제한되어 있기 때문에, 강렬한 심리적 고통을 언어적 표현 대신 신체적 자극을 통해 외현화하려는 경향을 보일 수 있음. 자해는 죽음에 대한 직접적 의도가 없는 경우가 많지만, 반복적 자해는 자살 위험성을 높이는 중요한 지표로 작용함.
- 자살 충동은 삶에 대한 근본적 의문과 고통의 종결 욕구를 내포함. 학업 실패, 또래 소외, 가족 내 갈등, 미래에 대한 극심한 불안감 등은 청소년의 생존 가치 인식을 약화시키는 요인으로 작용할 수 있음. 특히 '**내가 없어지는 것이 모두를 위한 최선**'이라는 인지 왜곡은 심각한 위기 신호로 간주되어야 함. 또한 자해와 자살 충동은 단순히 개인적 고통의 발산이 아니라, 타인과의 관계 속에서 경험한 소외, 거절, 인정 욕구 좌절과 깊이 연결되어 있음. 사이버 따돌림, SNS상 비교와 배제, 또래 집단 내 소속 실패 경험 등은 심리적 고립감을 심화시키고, 생존에 대한 동기를 약화시킬 수 있음.
- 이러한 점에서 청소년의 자해나 자살 사고를 '관심 끌기'로 치부하는 태도는 오히려 심리적 고립을 강화시키고 위험을 증대시킬 수 있음. 자해는 해결되지 않은 감정적 고통을 비언어적으로 표현하는 시도이며, 자살 사고는 삶에 대한 심각한 회의와 고통을 신호하는 내면의 외침으로 이해되어야 함.
- 청소년이 자해하거나 자살 충동을 경험하는 것은 비정상성의 증거가 아니라, 감당하기 어려운 심리적 고통과 관계적 상실 경험에 대한 대응이자 심리적 자원의 부재를 반영하는 결과임. 자해 및 자살 충동은 깊은 심리적 고통, 관계적 단절, 자기 존재에 대한 위기의 표현이며, 정서적 고통을 표현할 다른 언어를 가지지 못한 청소년이 신체를 통해 자신을 말하고자 하는 방식임. 그러므로 청소년이 보이는 심리적 위험 신호를 문제행동으로 치부하기보다 절박한 구조 요청 신호로 이해하는 자세가 필요함. 청소년이 자신의 고통을 언어화하고 감정을 조절하며, 의미있는 관계를 재구성할 수 있도록 지원하는 것은 건강한 성장의 길이 될 수 있음.

### (3) 분노 및 공격성 문제

- 청소년기는 심리적 긴장과 정서적 격동이 자연스럽게 증가하는 시기임. 이러한 내적 변동은 때때로 분노나 공격성의 형태로 외현화되기도 함. 그러므로 이러한 행동은 단순한 외현적 문제행동으로 보기보다 정서 발달 과정에서 나타나는 문제(반응)로 이해하고 접근해야 함.
- 먼저, 분노는 자율성과 통제 욕구가 증대하는 청소년기 특성과 밀접히 연결됨. 부모나 교사 등 외부 권위와의 갈등 상황에서, 또는 또래 관계 속 불공정한 대우를 경험할 때, 청소년은 강렬한 좌절감과 억울함을 느끼며 분노를 표출할 수 있음. 이 시기의 분노는 자기주장과 건강한 경계 설정의 시도로 나타나기도 하지만, 감정 조절 능력의 미성숙으로 인해 충동적이고 과격한 형태를 띠기도 함.
- 공격성은 분노의 직접적 표출 형태일 수도 있고 억눌린 감정의 왜곡된 표현일 수도 있음. 언어적 공격(비난, 조롱), 신체적 공격(폭력, 파괴행동), 관계적 공격(따돌림, 소문 퍼뜨리기) 등 다양한 방식으로 나타날 수 있으며, 이는 또래 관계, 가족 관계, 학교 생활 전반에 부정적 영향을 미침. 사회적 맥락은 청소년기의 공격성 발현에 중요한 역할을 하는데, 또래 집단 내 지위 경쟁, 사이버 공간에서의 갈등, 가정 내 폭력 모델링 등은 공격성을 강화하거나 정상화시키는 요인이 될 수 있음. 특히, 또래 세계에서의 배제 경험이나 인정 욕구의 좌절은 공격성으로 변환될 가능성을 높임.
- 때로 과도한 기대, 반복된 통제, 인정받지 못한 감정적 요구 속에서 청소년들은 "나를 봐달라"는 외침을 분노와 공격으로 표현함. 이는 자율성 욕구의 발현이자, 심리적 경계 설정 시도이기도 하며, 그 이면에는 타인과의 의미 있는 연결에 대한 갈망이 숨어 있음.
- 이와 같이 청소년기의 분노와 공격성은 무력감, 소외감, 억울함, 통제 상실감 등의 복합 감정이 외부로 표출된 결과물로 발달적 긴장, 정서적 미성숙, 관계적 맥락이 복합적으로 얹힌 심리적 신호임. 이러한 정서적 폭발을 통제하거나 억누르기보다 분노 이면의 감정을 읽어주고, 건강한 감정 표현과 갈등 조정 능력을 키워주는 지원이 청소년의 심리적 성장과 사회적 적응을 촉진하는 길이 됨.

#### (4) 주의력 결핍과 실행기능 문제

- 청소년기는 고등 실행기능이 여전히 발달 과정에 있는 시기로 다양한 인지적 어려움과 적응 문제를 야기할 수 있음. 특히 주의력 결핍과 실행기능 미숙은 중·고등학생 내담 학생에게서 빈번하게 관찰되는 심리적 특성 중 하나임.
  - 주의력 결핍은 단순한 '집중 부족'을 넘어, 선택적 주의, 지속적 주의, 작업 기억 등 복합적인 인지적 기능 저하를 포함함. 청소년기는 학업과 사회적 관계 모두에서 점점 높은 수준의 자기조절과 시간 관리 능력을 요구하지만, 아직 미성숙한 전전두엽 기능은 이러한 요구를 효과적으로 충족시키기 어렵게 함.
  - 특히, 현대 청소년은 디지털 환경에 지속적으로 노출되며, 즉각적 보상을 제공하는 미디어 자극에 더욱 민감하게 반응함. 스마트폰, SNS, 온라인 게임 등은 단기적 자극에 대한 반응을 강화하지만 깊이 있는 사고나 지연된 보상에 대한 인내력을 약화시킬 수 있으며, 이는 미성숙한 실행기능 체계에 불균형한 영향을 미칠 수 있음.
  - 주의력 결핍과 실행기능 미숙은 흔히 청소년 본인의 의지나 노력 부족으로 오해될 수 있지만, 이는 발달적·신경학적 특성을 충분히 고려하지 않은 해석으로 보임. 청소년은 아직 뇌 구조적 성숙이 완료되지 않았으며, 특히 목표 지향 행동을 조절하는 능력은 후기 청년기까지 점진적으로 발달함. 따라서 반복적인 실패나 자기조절 실패 경험은 청소년에게 무능감과 좌절감을 누적시켜 정체성 형성과 사회적 적응에 부정적 영향을 미칠 수 있음.
- 주의력 결핍이나 실행기능 문제를 가진 청소년들은 신경발달과 관련된 실제적 어려움을 가지고 있으므로 이들을 단순히 '**노력하지 않는다'**고 평가하지 않는 것이 무엇보다 **중요함**. 이에 문제인식과 자기조절 기술의 발달을 지원하는 구체적인 전략을 통해 청소년들이 자신의 약점을 인식하고 수용하는 동시에 점진적으로 자기 효능감을 회복해 나가도록 돕는 것이 필수적임.
  - ※ 과제를 세분화하여 목표를 명확히 설정하거나 체크리스트 등을 활용하여 학습과정을 관리하게 하여 작은 성공이라도 긍정적으로 인정하고 격려함으로써 학생의 자기효능감을 높이거나, 즉각적 피드백을 제공하는 환경 조성 등이 효과적인 개입 방안이 될 수 있음.

## (5) 게임·SNS·인터넷 과몰입 문제

- 현대 청소년은 태어날 때부터 디지털 환경에 노출된 '디지털 네이티브' 세대로 게임, SNS, 인터넷은 이들의 일상적 생활 영역과 깊게 연결되어 있으나, 이러한 기술 친숙성은 때로 과도한 사용과 중독적 행동으로 이어지며 심리적 부적응 문제를 심화시키는 요인이 될 수 있음.
- 게임 중독은 현실 세계에서 경험하는 스트레스, 무력감, 소외감을 회피하거나 대체하기 위한 심리적 경로로 작동하는 경우가 많음. 특히 역할 수행 게임(RPG)이나 경쟁형 게임은 청소년에게 즉각적인 성공 경험과 사회적 인정 욕구 충족을 제공하지만, 동시에 현실 적응을 저해하거나 충동적 행동을 강화할 위험을 내포함. 게임 과몰입으로 학업 수행 저하, 수면 부족, 대인관계 위축과 같은 부정적 결과가 누적될 가능성이 높음.
- SNS 중독 역시 청소년기의 정체성 탐색 과정과 밀접하게 연결됨. SNS를 통해 청소년은 자신의 이미지를 관리하고, 또래로부터 즉각적인 피드백을 받음. 이러한 사회적 보상은 자아존중감 강화에 기여할 수 있으나, 동시에 과도한 비교, 인정 욕구의 왜곡, 사회적 소외감 심화를 초래할 수 있음. 청소년은 "좋아요" 수나 댓글 반응에 지나치게 민감하게 반응하며, 자기 가치 평가를 외부 기준에 의존하는 경향을 강화할 수 있음.
- 최근에는 청소년의 사이버 도박 문제도 증가하는 추세임. 사이버 도박은 스마트폰과 인터넷을 기반으로 하기 때문에 청소년들이 접근하기 쉬움. 특히 사이버 도박은 모바일 게임과 유사하여 경계심 없이 접근할 가능성이 높아 청소년들 사이에서 쉽게 확산되는 경향을 보임. 오프라인 도박에 비해 사이버 도박은 낮은 통제력과 충동성이 주요한 요인으로 보고되고 있는데, 도박으로 인한 자극에 익숙해지면 친구와의 관계나 일상의 작은 행복 등이 와닿지 않게 됨. 도박에서 빠져나오는 순간 잊고 싶은 현실을 마주하게 되기 때문에 스트레스에 대한 현실 도피적 기능을 하기도 함.
- 위와 같은 디지털 중독 행동은 신경생물학적 관점에서 볼 때 뇌의 보상회로 활성화와 전전두엽 자기조절 기능 저하와 관련됨. 청소년기는 아직 즉각적 보상에 대한 충동을 억제하고 장기적 결과를 고려하는 능력이 충분히 발달하지 않은 시기이므로, 디지털 미디어 환경의 지속적 자극은 이들의 자기조절 발달에 장기적 영향을 미칠 수 있음.

- 중요한 것은 게임이나 SNS 사용을 단순히 청소년의 자기조절의 실패나 책임감 부족으로만 해석해서는 안 된다는 점임. 디지털에 몰입하는 행동은 청소년기의 심리적 욕구-자기 효능감, 소속감, 스트레스 해소-를 충족시키려는 적응적 시도일 수 있으며, 이를 이해하는 접근이 필요함. 특히, 디지털 과몰입을 이해하기 위해서는 개인화 알고리즘, 끊임없는 콘텐츠 제공, 즉각적 맞춤 보상 등 강력한 디지털 환경의 특성을 함께 고려할 필요가 있음.
- 즉, 디지털 과몰입을 예방하기 위해서는 청소년이 디지털 공간에서 충족하고자 하는 심리적 욕구를 파악하고, 오프라인에서 대체가능한 긍정적 경험을 확장할 수 있도록 돕는 것이 핵심임. 예를 들어, 현실 세계에서 성취감을 경험할 수 있는 활동 참여, 또래 관계의 질적 향상, 자기조절 기술 훈련 등이 유효한 개입 전략이 될 수 있음.

## 2) 심리적 부적응 요인들

- 중고등학생 시기의 심리적 부적응 문제는 단일한 원인에 의해 발생하는 것이 아니라, 개인, 가족, 학교, 사회문화적 요인들이 복합적으로 상호작용하는 결과로 나타남.

### (1) 개인 내적 요인

- 개인적 특성은 심리적 부적응의 발생 가능성을 결정하는 중요한 내적 요인임. 높은 부정 정서성, 낮은 충동 조절 능력, 낮은 자기효능감 등은 스트레스 상황에 대한 취약성을 높임. 또한 부정적 자기개념이나 자기 비난 경향은 좌절이나 실패 경험을 심화시키며, 우울, 불안, 충동적 행동으로 이어질 위험을 높임. 청소년기의 자아개념은 여전히 유동적이기 때문에, 일시적 실패나 또래 집단 내 거절 경험이 과도한 자기부정으로 확대될 수 있음.

### (2) 가족 요인

- 가족은 청소년의 정서적 안정감, 자아정체성, 사회적 행동 양식의 기초가 되는 가장 근본적인 환경이며, 가족 내 갈등, 양육 태도, 의사소통 방식, 부모의 심리 상태 등은 청소년기의 적응에 직·간접적인 영향을 미침.

- 먼저 부모의 양육 태도와 부모-자녀 관계는 청소년의 정서 및 행동 문제 형성과 밀접한 관련이 있음. 과잉보호적이고 통제적인 양육은 청소년의 자율성 발달을 저해하고 의존성과 사회적 위축을 강화하는 반면, 방임적이고 무관심한 태도는 정서적 소외감을 유발하고 자기 존중감을 낮춰 행동 문제를 증가시킬 수 있음. 또한 일관성 없는 훈육은 청소년에게 혼란을 유발하며, 규칙과 경계의 모호함은 충동성과 반항성을 높임. 애정과 인정의 결핍은 불안정한 애착 형성을 초래하며, 이는 우울, 불안, 관계 문제로 이어질 수 있음.
  - 가족 내 갈등과 역기능적인 의사소통 또한 중요한 요인임. 부모 간의 잦은 갈등이나 가정 내 폭력은 청소년의 정서적 안정성을 심각하게 위협하며, 공격성, 불신, 자기비난 등의 부정적 반응을 불러일으킴. 감정표현이 위축되는 환경에서 자란 청소년은 자신의 감정을 제대로 인식하거나 조절하는 데 어려움을 겪게 됨. 비난적이고 지시적인 의사소통은 청소년의 자율성을 위축시키고, 그 결과로 반항적 또는 회피적인 성향이 강화될 수 있음.
  - 부모의 심리적 특성과 정서 상태도 간과할 수 없는 요인임. 부모가 우울하거나 불안한 상태일 경우 자녀에게 정서적으로 충분한 지지를 제공하기 어렵고, 이는 정서적 민감성과 혼란을 전이시킬 가능성이 있음. 또한 부모의 공격성이나 충동성은 청소년에게 반사회적 행동을 모방하게 만들며, 심리적으로 거리를 두는 부모는 자녀의 정서적 결핍감을 심화시킬 수 있음.
  - 가족의 구조적 특성과 생활 조건 또한 청소년의 부적응에 영향을 미칠 수 있음. 이혼, 별거, 재혼 등 가족구조의 변화는 청소년에게 정체성 혼란이나 충성심 갈등을 일으킬 수 있으며, 한부모 가정의 경우 경제적·정서적 부담이 양육의 질에 영향을 미칠 수 있음. 형제 간 불균형적인 대우는 열등감이나 경쟁심, 비교에 따른 자존감 저하로 이어질 수 있음.
- ※ 가족구조의 변화로 인해 발생하는 충성심 갈등은 사랑과 지지를 유지하려는 마음과 새로운 관계를 받아들여야 하는 상황 사이에서 겪는 심리적 어려움을 의미함.

### (3) 학교 요인

- 학교는 또래 관계를 중심으로 한 사회적 장이면서 성취와 비교가 끊임없이 이루어지는 환경임. 교우관계 갈등, 따돌림 경험, 학교 부적응은 청소년의 자존감 저하, 사회적 위축, 우울을 유발할 수 있음. 또한 과도한 학업 압력은 자기 가치 평가를 성적이나 외적 성취에 의존하도록 만들고, 실패 경험을 심각한 자기부정으로 연결시키는 경향을 강화할 수 있음. 교사와의 관계 역시 중요한데 지지적이고 공감적인 교사와의 관계는 청소년의 정서적 웰빙에 보호 요인으로 작용하지만, 갈등적이거나 비판적인 관계는 심리적 소외감을 심화시킬 수 있음.

### (4) 사회문화 요인

- 청소년은 가족이나 학교를 넘어 사회문화적 맥락 속에서 정체성을 형성해 나감. 현대 사회에서는 외모 중심주의, 경쟁적 성취 지향, 즉각적 보상을 강조하는 디지털 문화 등이 청소년의 심리적 스트레스를 증가시키는 주요 요인으로 작용하고 있음. 특히, SNS를 통한 끊임없는 사회적 비교, 이상화된 자기 이미지의 노출은 자기불일치 경험을 심화시키며, 자기존중감 저하와 우울, 불안을 촉진할 수 있음. 또한 소수 정체성(성소수자, 다문화·이주배경 가정 등)을 가진 청소년은 사회적 낙인과 차별 경험으로 인해 추가적인 심리적 스트레스에 노출될 가능성이 높음.

## 3) 요약 및 시사점

- 청소년기의 심리적 부적응 문제를 이해하고 지원하기 위해서는, 표면적 행동이나 증상만을 진단하거나 교정하려는 접근을 넘어, 그 이면에 존재하는 정서적 경험과 발달적 욕구를 통합적으로 이해하는 태도가 필요함.
- 이 시기의 내담학생은 스스로 자신의 감정을 명료하게 인식하고 표현하는 능력이 미숙할 수 있기 때문에, 심리적 고통이 공격성, 회피, 무기력 등 다양한 형태로 간접 표출될 수 있음. 특히, 청소년은 타인의 평가에 민감하며, 실패나 거절 경험을 자신 전체의 가치에 대한 부정적 판단으로 일반화하는 경향이 있음.

- 따라서 상담 장면에서는 내담학생의 행동이나 언어를 표면적으로 해석하기보다는, 그 이면의 감정(예: 좌절, 불안, 수치심, 무력감)과 심리적 욕구(예: 인정 욕구, 소속 욕구, 자율성 욕구)를 세심하게 탐색하는 접근이 필요함.
- 나아가 심리적 부적응을 개인의 문제로만 환원하지 않고, 가족 관계, 또래 관계, 학교 환경, 사회문화적 스트레스 요인까지 포괄적으로 이해하는 다층적 관점이 요구됨.

※ 반복적인 분노폭발이나 디지털 과몰입이 내면의 외로움, 실패 경험에 대한 보상 욕구, 자율성 상실에 대한 반발로 나타날 수 있음을 인식해야 함.

- 또한 청소년은 자신의 심리적 취약성과 갈등을 쉽게 드러내지 않기 때문에, 상담자는 지시적이거나 평가적인 태도를 지양하고, 공감적 경청과 신뢰 구축을 최우선해야 함. 내담학생이 자신의 내적 경험을 스스로 탐색하고 언어화할 수 있도록 지원하는 환경을 조성하는 것이 핵심임.
- 요컨대 청소년기의 심리적 부적응은 발달적 긴장과 심리적 욕구가 교차하는 복합적 현상임. 나아가 개인적 취약성, 가족 환경, 학교 경험, 사회문화적 가치 체계가 복합적으로 얹힌 결과로 이해해야 함. 특정 요인만을 단편적으로 바라보는 접근은 부적응의 본질을 충분히 포착할 수 없으며, 내담학생의 심리적 경험을 다층적으로 탐색하고 다양한 수준에서 개입 전략을 모색하는 것이 필요함. 이에 상담자는 내담학생의 심리적 신호를 민감하게 읽고, 그 이면의 정서적 의미와 발달적 맥락을 깊이 이해함으로써, 청소년이 건강한 정체성과 정서적 자율성을 형성할 수 있도록 지지해야 함.

문제행동별 개인상담 개입 지도서  
(중·고등)

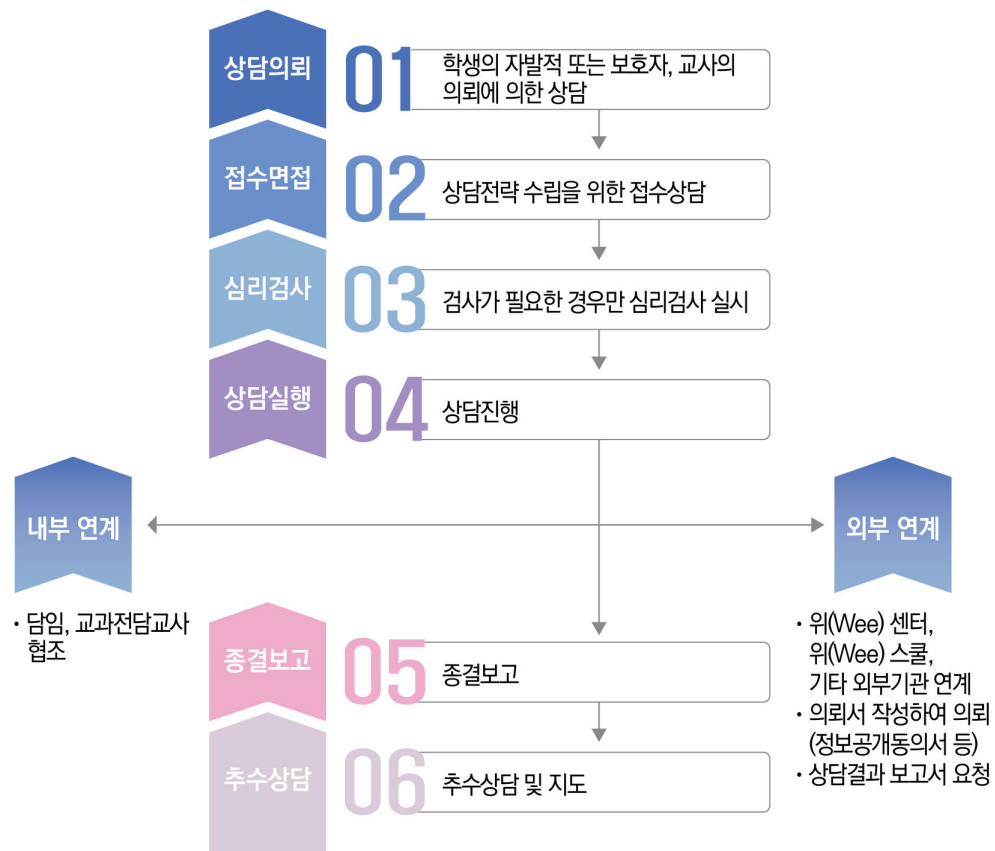
# III

## 학교상담 절차별 주의사항

1. 상담의뢰(신청) 및 접수면접
2. 심리검사
3. 위기평가 및 안전확보
4. 보호자 상담
5. 지역자원 연계
6. 추수관리
7. [참고] 상담 진행단계별 주의사항



## 03 학교상담 절차별 주의사항



\* 출처: 교육부, 한국교육개발원 (2023). 중등 위(Wee)클래스 운영가이드.

그림 Ⅲ-1. 개인상담의 일반적인 절차

## 1. 상담의뢰(신청) 및 접수면접

### 1) 상담의뢰(신청)

#### (1) 상담의뢰(신청) 유형

- 학생의 자발적 상담 신청
- 보호자 및 교사의 상담 의뢰
- 학교폭력, 학업중단숙려제 등에 의한 교육 형태의 상담 의뢰

#### (2) 상담의뢰(신청) 유형별 주의사항

- 학생의 자발적 상담 신청 : 학생이 상담받고자 하는 이유를 간략하게 확인하고 상담 일정을 조율(담임교사 및 교과 교사 협의) 해야 함. 학생이 특정 교과 시간을 회피하기 위한 수단으로 상담시간을 이용하지 않도록 유의해야 함.
- 교사 의뢰 : 의뢰 사유를 확인(상담 신청서 작성 및 대화를 통해 학생의 어려움 또는 문제행동에 대한 구체적인 정보 수집) 하고, 상담을 통해 기대하는 바를 명확히 하여 상담의 방향 설정을 위한 정보로 활용함.
- 보호자 의뢰 : 의뢰 사유 및 가정에서의 문제 행동 양상과 그에 따른 보호자의 대응(교육) 방법 등을 확인하며 상담을 통해 기대하는 바를 명확히 하여 상담의 방향 설정을 위한 정보로 활용함.
- 교사 및 보호자 상담 의뢰 시 보호자나 교사의 기대에 맞추기 위한 상담을 진행하기 보다는 학생의 문제를 깊이 이해하여 상담의 목표를 조율할 수 있도록 함.
- 교육 형태의 상담 의뢰 : 상담 진행 중인 학생이지만 문제행동으로 인한 교육 형태의 상담이 의뢰되었다면 상담관계 등 상담에 미칠 영향을 고려하여 직접 교육하거나 외부 교육기관 연계 여부를 결정함.
- 비자발적 내담학생 : 내담학생이 상담에 의뢰된 사유를 어떻게 이해하고 있는지 파악함. 이유를 모르고 있다면 설명해주고 불편한 마음을 표현할 수 있도록 함. 변화의 필요성과 상담을 통해 얻을 수 있는 이점을 설명하며 내담학생의 동기를 강화함.



출처: 교육부, 한국교육개발원 (2023). 중등 위(Wee)클래스 운영가이드.

그림 Ⅲ-2. 내담학생 유형에 따른 진행 절차

## 2) 접수면접

### (1) 접수면접의 목적

- 내담학생의 기초 정보 수집을 통해 내담학생 문제를 포괄적으로 평가
- 내담학생의 문제해결에 대한 기대와 동기 고취
- 내담학생 문제 유형에 적합한 외부 전문가 의뢰 의사결정
- 내담학생의 위기상황을 파악하여 응급상황에 적절히 대처

## (2) 접수면접 시 다루어야 할 내용

- 내담학생의 주 호소 문제를 확인(심각성, 지속 기간)하고 문제행동으로 인한 현재 내담학생의 어려움(인지, 정서, 행동상태 평가) 및 내담학생이 이 시점에 상담을 신청하게 된 배경과 동기 파악
- 내담학생 자신의 문제에 대한 인식 수준, 현재 학교생활 적응도(학업, 또래 및 교사와의 관계), 발달력, 가족관계 등을 평가

\* 가족 관계 및 가정 내 상호 작용(가계도) 등 파악

- 내담학생의 인상 및 행동관찰(예 : 위생상태, 옷차림, 태도, 말투, 눈 맞춤 등)을 통해 내담학생의 비언어적 정보를 수집
- 교사 및 보호자 면담을 통해 내담학생의 기본 정보 및 문제와 관련된 정보를 수집
- 이전 상담 경험 확인(상담에서 도움 받았던 점, 불만족스러웠던 점)하여 현 상담의 유용한 정보로 활용
- 내담학생 위기 상태 평가를 통해 위기 개입 여부를 판단하고 외부 기관 연계 여부 결정

## (3) 접수면접 시 고려사항

- 접수면접을 따로 진행하지 않고 상담을 바로 시작할 경우 첫 회기 상담에 접수면접 시 다루어야 할 내용을 다룸.
- 처음 만나 민감한 정보를 다루게 되므로 내담학생의 불안이나 부담감을 이해하고 공감적으로 접근해야 함.
- 내담학생 및 내담학생의 문제를 이해하기 위해 다양한 정보를 수집해야 함을 이해시키고, 경청, 수용, 공감을 통해 상담분위기를 형성함.
- 상담에 대한 내담학생의 기대 및 역할을 구체화하고 상담의 동기를 강화함.
- 접수면접 시점이 아니더라도 상담의 초기 단계에 교사나 보호자 상담을 진행하여 내담학생을 이해하기 위한 풍부한 자료를 수집함.

- 접수면접이나 상담의 첫 회기에 내담학생의 핵심 문제가 표출되는 경우가 많으므로 향후 효과적인 사례개념화 및 개입 방향 설정을 위해 구체적으로 기록할 필요가 있음.
- 접수면접 체크리스트를 활용하여 실행여부를 확인하며 진행할 수 있음.

표 III-1. 접수면접 체크리스트

| 과정             | 실행내용              | 방법 및 주요 질문                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  | 체크 |
|----------------|-------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----|
| 사례<br>사전<br>파악 | 사례 사전 파악          | <ul style="list-style-type: none"> <li>• 상담신청서/담임소견서/보호자 소견서 회수</li> </ul>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  |    |
|                | 사례 분석과 1차 사례개념화   | <ul style="list-style-type: none"> <li>• 제출받은 신청서와 소견서를 분석하며 1차 내담학생 문제 이해, 상담목표와 개입전략 수립. (첫 회기 상담에서 추가 탐색한 내용을 반영하고, 상담을 진행해 가면서 지속적으로 사례개념화를 보완해 나감)</li> <li>• 교사(학교생활), 보호자(일상생활)의 소견 반영</li> </ul>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    |    |
|                | 상담 예약             | <ul style="list-style-type: none"> <li>• 상담 배정 시, 신청서에 기재된 '상담 희망 시간'과 '피하고 싶은 수업 시간'을 반영. 배정 후 담임에게 상담 시간을 안내하고, 내담학생에게 미리 전달해 줄 것을 요청</li> <li>• 상담 하루 전날 담임교사와 교과교사에게 업무 메신저 쪽지로 상담 예약 안내를 하거나 내담학생이 상담확인증을 교과교사에게 받아오는 방법 중 상황에 따라 선택적 운영 가능</li> </ul>                                                                                                                                                                                                                                                                                 |    |
|                | 상담 전, 상담자의 역전이 작업 | <ul style="list-style-type: none"> <li>• 내담학생을 떠올리면 일어나는 생각, 감정, 신체감각 및 사례에 대해 상담자가 가지고 있는 감정과 감정 이면의 욕구를 찾아 관찰하고 알아차리기함</li> </ul>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         |    |
| 확인할<br>내용      | 기본 인적사항 작성        | <ul style="list-style-type: none"> <li>• 상담신청서를 작성하게 하여 기본정보 확인                             <ul style="list-style-type: none"> <li>- 학년(나이)/반/성별/성적/출결상태/ 또래 관계/ 가족 형태/ 경제형편/종교/기타 특이점 등</li> </ul> </li> <li>• 의뢰 상담의 경우 의뢰하는 교사에게 상담 의뢰서를 받아 기초 정보와 의뢰하기까지의 개입 내용, 의뢰 문제의 심각성에 대한 의뢰자의 지각 및 바람 정도 파악</li> <li>• 신청서와 의뢰서 양식에 없는 내용 중 학생 본인이나 의뢰한 교사들로부터 얻은 정보 중 신뢰할만하고 호소문제와 관련이 깊은 내용은 출처와 함께 정리</li> <li>• 전학이나 이사는 학교적응에 큰 영향을 주므로 반드시 파악할 필요가 있음</li> <li>• 학교 차원에서 실시한 집단 표준화 검사(정서행동특성검사, 기초학력 시험, 인터넷 스마트폰 과몰입 검사, 학교폭력</li> </ul> |    |

| 과정 | 실행내용                           | 방법 및 주요 질문                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          | 체크 |
|----|--------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----|
|    |                                | <p>가·피해 조사, 요 양호자 명단, 특수교육 대상자 명단, 진로 검사 등) 결과가 있다면 역시 함께 정리</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• 학교와 지역의 특성 정리</li> </ul>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  |    |
|    | 환영 인사와 지금<br>여기로 안내            | <ul style="list-style-type: none"> <li>• 환영인사, 몸과 마음이 어떤지 질문하여 '지금, 여기'로 안내</li> </ul>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              |    |
|    | 비밀유지 안내                        | <ul style="list-style-type: none"> <li>• 학교생활기록부에 기록되거나 부모님 또는 담임선생님에게 상담내용이 공유되지 않음을 안내(단, 내담학생이 위기상황(자살·자해 위험, 가정폭력, 학교폭력 등)에 연루되어 있다고 판단되는 특수한 경우 학교공동체 및 보호자에 안내할 수 있음을 고지)</li> </ul>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          |    |
|    | 접수면접 구조화                       | <ul style="list-style-type: none"> <li>• 접수면접에 대한 안내                             <ul style="list-style-type: none"> <li>- 위(Wee)클래스에 오는 것은 처음이지? 요즘 ○○이가 힘든 점이 있는 지, 또 선생님이 도와줄 점이 있는지 궁금해서 이렇게 이야기하는 시간을 갖게 되었어.</li> <li>- 접수 면접은 ○○이에 대해 구체적으로 알아보기 위한 과정이야. 작성할 수 있는 만큼 작성해 주면 되고, 모르는 부분이 있으면 질문해 줘.</li> </ul> </li> </ul>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    |    |
|    | 행동변화에 대한<br>동기<br>(상담동기, 의뢰사유) | <ul style="list-style-type: none"> <li>• 의뢰 사유, 자발성 확인, 비자발적일 경우 내담학생의 불편한 마음 공감                             <ul style="list-style-type: none"> <li>- ○○이가 위(Wee)클래스에 오게 된 이유가 있을까?</li> </ul> </li> <li>• 지금, 바로 이 시점에 오게 된 맥락에 대하여 질문함으로써 '촉발 원인'을 탐색해야 함                             <ul style="list-style-type: none"> <li>- 스스로 해결해보려고 애써왔던 것 같은데 오늘은 상담을 하기로 결정하게 된 계기가 무얼까?</li> </ul> </li> <li>• 상담동기 확인                             <ul style="list-style-type: none"> <li>- ○○이가 상담을 통해서 변화되고 싶은 부분이 어떤 것일까?</li> </ul> </li> <li>• 변화의 중요성, 자신감, 변화계획 질문                             <ul style="list-style-type: none"> <li>- 오늘 선생님과 이야기를 나누려고 하는데 괜찮은가요? 좀 불편한 이야기를 할 수도 있는데 너무 불편하면 ○○이가 원하는 주제로 이야기를 할 수도 있으니까 이야기해 줘.</li> <li>- 상담에 오기까지 망설이기도 하고 결정이 쉽지 않았을 텐데 대단하네. 자신의 문제를 드러내는 건 용기가 많이 필요한 일이거든.</li> </ul> </li> <li>• 상담관계 형성을 위해 먼저 내담학생을 공감하기</li> </ul> |    |

| 과정 | 실행내용                     | 방법 및 주요 질문                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     | 체크 |
|----|--------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----|
|    |                          | <ul style="list-style-type: none"> <li>- 비자발적 내담학생의 경우에는 먼저 원치 않았음에도 상담실에 온 것에 대한 고마움과 반가움을 표현하고 내담학생의 불안과 불쾌감을 다루어 주는 과정이 선행되어야 함</li> <li>- 자발적 상담은 물론, 의뢰 받은 상담에서도 내담학생은 ‘학생’임을 명심하고 내담 학생의 호소문제를 반드시 파악해야 함</li> </ul> <p>: 상담을 신청한 이유가 있을 것 같아. 이렇게 특별히 시간을 내서 하고 싶었던 얘기가 무엇인지 궁금해.</p>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |    |
|    | 호소문제                     | <ul style="list-style-type: none"> <li>• 주 호소 문제의 빈도, 강도, 지속성, 심각성 확인</li> <li>• 촉발사건 확인</li> </ul>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |    |
|    | 호소문제와 관련된 발달력            | <ul style="list-style-type: none"> <li>• 각 가족 구성원의 나이, 학력, 직업, 친밀도(정서적 느낌), 특징(형용사로 표현), 동거 여부 및 호소문제와 관련 있는 정보들을 탐색</li> <li>• 보통 상담 신청서에 가족을 기술하는 칸을 만들어 파악한 후 추가 질문을 통해 상세 정보를 얻는데, 가족 중에 명단에서 제외한 사람이 있는지는 중요한 정보가 되며, 반려동물을 가족에 포함시키는 경우도 있음을 고려</li> <li>• 가계도를 함께 그려보거나 동적가족화(KFD)를 그리고 후속 질문을 하면서 자연스럽게 알아가는 것도 좋은 방법임</li> <li>※ 동적가족화는 학생이 가족 구성원과의 관계, 역할, 정서 상태를 그림으로 표현하게 하여 가족 내 상호작용과 정서적 유대를 파악하는 투사적 검사임</li> <li>• 부모의 임신과 출산 과정의 특이점은 발달 시 환경이나 맥락을 가늠할 수 있는 중요 정보가 되므로 파악하면 좋음</li> <li>- 부모님의 결혼식 사진에 네가 아는 분들은 누가 있니?, OO이 태어났을 때 관련하여 들었던 이야기가 있는지 궁금하네.</li> <li>• 영유아기의 발달력, 병력 등은 상세히 파악할 수 있으면 좋으나 지나치게 정보 수집이나 취조하는 느낌을 주면 역효과가 나므로 내담학생의 상담 동기나 작업동맹 정도에 따라 유연하게 접근하며 언제나 공감과 수용의 태도를 견지해야 함</li> <li>• 부모가 협조적이라면 부모를 통해 영유아 시기의 애착유형, 배변 훈련, 주양육자 등을 파악하는 것이 좋으며 현재의 부모양육태도를 파악하면 좋음</li> </ul> |    |
|    | 이전 상담(치료) 경험 및 상담에 대한 지각 | <ul style="list-style-type: none"> <li>• 심리상담이 대중에게 알려지고 초등학교에 위(Wee) 클래스가 설치되면서 중등학교 이전에 상담을 경험한 경우가 늘어나고 있음</li> </ul>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       |    |

| 과정 | 실행내용                             | 방법 및 주요 질문                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       | 체크 |
|----|----------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----|
|    |                                  | <ul style="list-style-type: none"> <li>정신과 진단이나 약물치료에 대한 정보도 파악 필요</li> <li>이전의 경험을 어떻게 지각하고 있는가는 현재 상담에 영향을 줄 수 있으므로 파악할 필요가 있음               <ul style="list-style-type: none"> <li>이전에 비슷한 어려움으로 도움을 받은 적이 있을까? 도움을 받은 경험이 ○○이의 어려움에는 어떤 영향을 미쳤을까?</li> <li>이전에 상담이나 치료를 받은 경험이 있을까? 그때는 어떤 부분 때문에 상담이나 치료를 받았니? 그때 경험은 어땠지?</li> <li>그동안 한 번도 상담을 한 적이 없었는데 ○○이는 상담실에 가면 뭘 할 거라고 예상하고 왔니? 예전에 상담에서 별 도움을 받지 못했는데도 상담을 신청한 이유가 무척 궁금하구나.</li> </ul> </li> <li>상담 이력/약물치료이력 및 상담에 대한 지각 다루기 (비자발적 내담학생의 상담거부감에 공감하기)               <ul style="list-style-type: none"> <li>신청서에 상담 받아본 적 없다고 되어 있던데, 오늘 상담실에 처음 온거야?</li> <li>담임 선생님께서 상담 받아보면 좋겠다고 하셨을 때 어떤 마음 들었어?</li> <li>상담받기 싫어서 상담실에 오기 싫었구나. 그런데 또 오기 싫었는데도 오늘 예약된 시간에 시간 맞춰 이렇게 또 와줬네. 시간 맞춰 잘 온 걸 보면 상담받기 싫은 마음 뒤에 또 다른 마음도 조금 있는 것 같은데 그건 어떤 마음이야? 상담실에 오면 어떤 좋은 점이 있다고 생각했어?</li> </ul> </li> </ul> |    |
|    | 현재 및 최근 주요 기능 상태<br>(사고, 정서, 행동) | <ul style="list-style-type: none"> <li>가정환경, 가족관계 등에서의 변화, 학업, 또래 관계에서의 변화, 감정, 정서 상태에서의 변화, 수면, 섭식 패턴의 변화 등               <ul style="list-style-type: none"> <li>지금 이야기한 문제 때문에 ○○이 모습이 이전과 달라진 부분이 있니?</li> <li>○○이가 지각을 하거나 공부를 할 때 집중이 어렵거나 친구들과 함께 시간을 보내는 것과 같은 학교생활에서 이전과 다른 부분이 있을까?</li> <li>○○이의 부모님이나 형제, 가족하고의 관계에서 이전과 달라진 부분이 있니?</li> <li>학교 끝나자마자 바로 학원으로 가면, 저녁은 언제 먹니?</li> <li>밤에 잠은 잘 자는 편이니? 아침에 일어나는 것은 어때?</li> <li>예전에는 좋아했었는데 요즘에는 별로 하고 싶지 않게 된 일이 있니?</li> </ul> </li> <li>학교에 대한 지각, 만족도</li> <li>인지 능력, 사고 패턴 탐색</li> </ul>                                                                                                                                                                                                                                                                                                         |    |

| 과정 | 실행내용                            | 방법 및 주요 질문                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 | 체크 |
|----|---------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----|
|    | 정서 상태 평가(불안, 공포, 분노, 슬픔, 죄의식 등) | <ul style="list-style-type: none"> <li>• 핵심 감정, 자주 표현하는 정서 탐색. 특히 무엇을 두려워하는지 파악하면 내담학생의 소망을 분명하게 파악할 수 있음</li> <li>- 이번 시험에 꼭 100점을 맞고 싶구나, 만에 하나 100점을 맞지 못하면 어떨 것 같아?</li> </ul>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         |    |
|    | 위기도 평가<br>: 자살, 아동학대, 학교폭력 등    | <ul style="list-style-type: none"> <li>• 자살(자해), 아동학대, 학교폭력 등 자신이나 타인이 위험해지는 경우는 비밀보장에서 제외됨을 첫 시간에 알리고 동의를 받아야 함.</li> <li>• 만약 상담 중 위기가 감지되었다면 첫 시간에 비밀보장 예외에 대한 동의를 받았던 것을 보여주며 내담학생의 안전을 위해 부모 및 관련 교사와 핵심 내용을 공유할 수 밖에 없음을 부드럽게 설명</li> <li>- ○○이 얘기를 들으니 혹시라도 네가 정말 위험해질까봐 걱정이 많이 돼. 담임선생님도 마찬가지일 거고. 지금 ○○이 혼자서는 도저히 감당하기가 힘든 상황인 것 같고... 너의 안전을 위해서는 우리가 처음에 약속했던 것처럼 부모님께 알리고 도움을 요청해야 할 것 같아.</li> <li>• 자살 위기수준 평가               <ul style="list-style-type: none"> <li>- (사고) 그렇게 괴로울 땐 무슨 생각을 하니?, 죽을만큼 힘들다고 했는데, 혹시 정말로 죽고 싶다는 생각도 드는 건지 궁금하네.</li> <li>- (계획) 가끔 죽고 싶은 생각이 든다고 했는데, 혹시 실제로 방법을 알아보거나 계획을 세운 일이 있니?</li> <li>- (시도) 인터넷에서 죽음에 대해 검색해봤다고 했는데, 알아본 걸 실제로 시도한 적도 있는지 궁금해.</li> </ul> </li> </ul> |    |
|    | 개인의 강점과 자원                      | <ul style="list-style-type: none"> <li>• 내담학생은 보통 힘들 때 상담실에 오므로 문제에 집중하기 쉬우나 누구나 강점과 자원을 가지고 있음을 믿고 발굴하는 것은 그 자체로도 치료적임.</li> <li>- ○○이가 출결이 엉망이라고 했는데, 상담은 벌써 5번이나 한 번도 빠지지 않고 꼬박꼬박 왔어. 어떻게 그렇게 할 수 있었니?</li> <li>- ○○이는 어떤 활동을 할 때 가장 기쁘고 만족감을 느끼니?</li> <li>- 친구나 가족들이 나의 어떤 모습을 자주 칭찬하지?</li> <li>- ○○이는 마음이 힘들어지면 누구에게 이야기하고 위로를 받니?</li> <li>• 인간은 어려운 일을 당하면 시야가 좁아지고 압도되기 쉬움. 이 때 상담자가 다른 조망을 볼 수 있도록 돕고 미래로 시선을 열어주면 현재의 어려움을 이겨낼 동력이 되는 경우가 많음</li> </ul>                                                                                                                                                                                                                                                        |    |

문제행동별 개인상담 개입 지도서(중·고등)

| 과정        | 실행내용                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 | 방법 및 주요 질문                                                                                                                                                       | 체크 |
|-----------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----|
|           |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      | <ul style="list-style-type: none"> <li>- 오빠는 맨날 사고치고, 그러면 엄마 아빠는 서로 다투며 싸우고, 집에 있는 게 정말 살얼음판 같겠다! 고등학교는 기숙사가 있는 학교로 가는 건 어떻게 생각해?</li> </ul>                     |    |
|           | 대인관계 특성<br>(교우관계 등)                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  | <ul style="list-style-type: none"> <li>• 또래 및 선후배, 가족 및 권위자와의 관계 패턴</li> <li>- 요즘 ○○이는 어떤 관계를 맺고 있니? 최근에 관계에서 이전과 달라진 부분이 있다면 어떤 부분일까?</li> </ul>                |    |
|           | 의뢰자가 보는<br>문제의 심각성과<br>긴급성                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           | <ul style="list-style-type: none"> <li>• 교사 및 보호자의 문제행동 발생 빈도, 강도 및 위험성 평가</li> <li>• 위기 사안의 경우 [위기관리위원회] 개최가 필요한 정도인지 조금 지켜봐도 될 정도인지 결정<sup>6)</sup></li> </ul> |    |
| 결정할<br>내용 | <ul style="list-style-type: none"> <li>• 어느 기관에 의뢰하고자 하며, 절차는 어떠한가?               <ul style="list-style-type: none"> <li>- 내부 연계 여부                   <ul style="list-style-type: none"> <li>: 내담학생을 도와 줄 내부 자원의 파악(또래상담, 담임교사, 진로교사, 부장교사 등)</li> <li>: 내담학생이 내부 자원의 도움을 원하는지 파악, 만약 도움을 원치 않는 경우에는 어떻게 할 것인지 검토</li> </ul> </li> </ul> </li> <li>• 타 기관에 의뢰할 것인가?               <ul style="list-style-type: none"> <li>- 외부 연계 여부                   <ul style="list-style-type: none"> <li>: 학업중단숙려제 매일프로그램이나 대안교육 기관, 병원형 위(Wee) 센터, 가정형 위(Wee)센터 등 타 기관에 위탁이 필요한지 여부 확인</li> <li>: 외부 기관 연계 시 치료비 지원이 필요한지 확인</li> <li>: 약물치료(병원 연계)가 필요한지 검토</li> </ul> </li> </ul> </li> </ul> |                                                                                                                                                                  |    |
|           | <ul style="list-style-type: none"> <li>• 어떤 종류의 심리검사가 필요한가? 어느 검사인가?               <ul style="list-style-type: none"> <li>- 종합심리평가가 필요한지 여부 검토</li> <li>- 어떤 종류의 심리검사가 필요하며 누가 실시할 것인지 검토</li> </ul> </li> </ul>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |                                                                                                                                                                  |    |
|           | <ul style="list-style-type: none"> <li>• 앞으로의 상담 일정을 어떻게 할 것인가?</li> </ul>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           |                                                                                                                                                                  |    |
|           |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      |                                                                                                                                                                  |    |

\* 출처: 교육부, 한국교육개발원 (2023). 중등 위(Wee)클래스 운영가이드를 수정 보완함.

6) 아동학대의 경우, 「초·중등교육법」 제19조의 규정에 따른 교원은 아동학대 신고의무자이며, 직무를 수행하면서 아동학대범죄를 알게 된 경우나 그 의심이 있는 경우에는 즉시 신고해야 함. 가정폭력의 경우 아동의 교육과 보호를 담당하는 기관의 종사자와 그 기관장은 직무를 수행하면서 가정폭력범죄를 알게 된 경우에는 정당한 사유가 없으면 즉시 수사기관에 신고하여야 함.

## 2. 심리검사

### 1) 심리검사의 목적

- 학생의 자기탐색 및 자기이해 증진
- 학생이 보이는 증상에 대한 이해와 문제의 심각성 정도 파악
- 학생 및 학생의 문제에 대한 구체화를 통해 학생 이해자료를 확충하고 체계적인 상담 개입 도모

### 2) 심리검사 준비 및 활용

- 학생의 발달 수준 및 문제 유형 평가를 위해 다양한 심리검사 도구 구비
- 심리검사 필요성을 평가하고 내담학생별 적합한 심리검사 도구 선정
- 각 심리검사 실시방법 및 시행지침 숙지(실시 대상, 소요시간 등)
- 심리검사 해석상담을 실시하여 내담학생에게는 자기이해를 돕고 변화의 필요성을 인식하도록 하며, 보호자에게는 자녀 이해, 보호자 역할 등의 교육자료로 활용
- 필요 시 내담학생 및 보호자의 동의를 구하고 담임교사에게 심리검사 결과 일부를 공개하여 학생 이해자료로 활용

### 3) 심리검사 실시 및 해석 시 주의사항

- 상담자는 내담학생에게 필요한 심리검사를 선택할 수 있는 역량을 갖추어야 하고, 내담학생에게 심리검사의 목적과 활용 방안을 설명하고 검사에 성실히 참여하도록 독려
- 전문적인 교육 및 연수 이수를 통해 각 검사별 실시 자격요건을 충족하고, 검사 유의 사항 준수
- 심리검사 실시 과정에서 학생과 함께하여 질문에 응하고 학생의 수검태도 확인

- 학생의 발달 수준에 적합하게 해석상담을 실시하되, 내담학생에 미칠 긍정적이거나 부정적인 영향 및 내담학생의 배경을 고려하여 신중하게 해석
- 필요 시 보호자 심리검사를 병행할 수 있고 해석상담 실시
- 종합심리검사가 필요한 경우 위(Wee)센터 및 전문 기관에 의뢰하여 실시

#### 4) 학생상담을 위한 심리검사 목록

- 내담학생 및 보호자가 희망, 호소문제와 관련한 내담학생 이해를 위해 심리검사 도구 선정

\* 아래 제시된 검사목록 외에도 다양한 심리검사를 활용할 수 있음.

표 Ⅲ-2. 학생을 위한 심리검사 목록

| 검사도구                       | 특징                                                                                                                                                                                                | 하위요인                                                                                                                                                                                                                                                                                                         |
|----------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 학생정서행동 특성검사                | <ul style="list-style-type: none"> <li>• 정서·행동문제 조기 발견 및 악화 방지</li> <li>• 중 1학년, 고 1학년 전수조사를 통해 관심 학생 선별(매년)</li> <li>• 보호자가 온라인 검사 실시</li> </ul>                                                 | <ul style="list-style-type: none"> <li>• 개인성격특성                             <ul style="list-style-type: none"> <li>- 내적: 성실성, 자존감, 개방성</li> <li>- 외적: 타인에의 의존성, 공동체意識, 사회적주도성</li> </ul> </li> <li>• 정서행동문제요인: 집중력부진, 불안/우울, 학습/사회성문제, 고민/반항성</li> <li>• 기타: 전반적 삶의 질, 상담경험, 지원 선호도</li> </ul>               |
| 마음EASY 선별검사                | <ul style="list-style-type: none"> <li>• 마음건강 문제 조기 발견 및 악화 방지</li> <li>• 전체 학년 대상 상시 실시</li> <li>• 필요시 보호자가 온라인/서면검사 실시</li> </ul>                                                               | <ul style="list-style-type: none"> <li>• 정서문제, 불안문제, 대인관계 및 사회환경 문제, 외현화 문제, 심리역량 문제</li> </ul>                                                                                                                                                                                                              |
| 한국판 아동·청소년 행동평가척도 (K-CBCL) | <ul style="list-style-type: none"> <li>• 적응문제 및 문제 행동 평가</li> <li>• 내적/외적 심리적 문제의 원인과 문제 행동 유형 확인</li> <li>• 부모/교사 평가</li> <li>• 6~18세 대상</li> <li>• 학생의 자기보고(SR)는 6개 영역 (정서, 행동 등) 포함</li> </ul> | <ul style="list-style-type: none"> <li>• 문제행동 척도                             <ul style="list-style-type: none"> <li>- 적응유형: 내재화(불안/우울, 위축/우울, 신체증상), 외재화(과잉행동, 공격행동), 사회적미성숙, 사고문제, 주의집중 문제, 기타 문제</li> <li>- DSM적용척도: 정서문제, 신체문제, 문제행동, 사회문제, DSM사회화문제, DSM ADHD, DSM반항성문제, DSM 공격행동</li> </ul> </li> </ul> |

| 검사도구                        | 특징                                                                                                                                                                                                                                 | 하위요인                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  |
|-----------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 청소년 행동평가척도 자기보고용 (YSR)      | <ul style="list-style-type: none"> <li>적응상태 및 문제행동을 본인 스스로 평가</li> <li>만11~18세 대상(중학교 1학년~고등학교 3학년)</li> <li>문제행동척도(총 119문항, 3점 리커트 척도) 및 적응척도로 구성된 자기보고식 검사</li> <li>15~20분 소요</li> </ul>                                         | <ul style="list-style-type: none"> <li>문제행동 총점: 문제행동 전반의 심각도</li> <li>적응척도: 사회성, 학업수행</li> </ul>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      |
| 다면적 인성 검사 (MMPI-A)          | <ul style="list-style-type: none"> <li>정서상태, 전반적인 성격특징, 심리적 갈등영역 등을 본인 스스로 평가</li> <li>자기보고식 검사</li> <li>만 13~18세 대상</li> <li>478문항, 예/아니오 응답방식</li> <li>지필검사 50~70분, 온라인검사 35~50분 소요</li> <li>개인 및 단체 지필검사/온라인검사 실시 가능</li> </ul> | <ul style="list-style-type: none"> <li>타당도 척도(7개): 무선반응 비일관성, 고정반응 비일관성, 비전형1, 비전형2, 비전형, 부인, 방어성</li> <li>임상척도(10개): 건강염려증, 우울증, 히스테리, 반사회성, 남성성-여성성, 편집증, 강박증, 조현병, 경조증, 내향성</li> <li>성격병리척도(5개): 공격성, 정신증, 통제 결여, 부정적 정서성/신경증, 내향성/낮은 긍정적 정서성</li> <li>내용척도(15개): 불안, 강박성, 우울, 건강염려, 소외, 기대적 정신상태, 분노, 냉소적 태도, 품행 문제, 낮은 자존감, 낮은 포부, 사회적 불편감, 가정 문제, 학교 문제, 부정적 치료 지표</li> <li>보충척도(6개): 불안, 억압, 알코올 중독, 알코올/약물문제 인정, 알코올/약물문제 가능성, 미성숙</li> </ul> |
| 한국아동청소년 인성평정척도 -청소년용 (KPRC) | <ul style="list-style-type: none"> <li>한국 문화에 맞춘 아동 및 청소년의 심리적 부적응 문제 파악</li> <li>아동 청소년 성격 선별 및 진단, 인지·정서·행동의 문제에 대한 다면적 평가</li> </ul>                                                                                            | <ul style="list-style-type: none"> <li>타당도 척도(3개), 자아탄력성 척도(1개), 임상척도(10개)로 구성</li> <li>타당도 척도(3개): 비일관성, 허위, 저빈도</li> <li>자아탄력성 척도(1개)</li> </ul>                                                                                                                                                                                                                                                                                                    |

문제행동별 개인상담 개입 지도서(중·고등)

| 검사도구                                                  | 특징                                                                                                                                                                                                         | 하위요인                                                                                                                                                                                                                                                      |
|-------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|                                                       | <ul style="list-style-type: none"> <li>• K-CBCL과 달리 심리문제 대상자뿐 아니라 일반학생을 포함한 자아인식적 특성 평가</li> <li>• 표준형의 경우 164문항, 5점 리커트 척도로 평정, 40분 소요. 단축형은 89문항으로 구성되어 있으며 20분 소요</li> <li>• 대상: 청소년(중·고등학생)</li> </ul> | <ul style="list-style-type: none"> <li>• 임상척도(10개): 언어발달지연, 운동발달지연, 불안, 우울, 신체화문제, 비행, 과잉행동, 가족관계문제, 사회관계문제, 정신증 등</li> </ul>                                                                                                                             |
| JTCI 12-18 청소년용 (Temperament and Character Inventory) | <ul style="list-style-type: none"> <li>• 기질 및 성격을 평가하는 자기보고형 검사</li> <li>• 중고등학생 대상</li> <li>• 82문항, 4점 척도, 10~15분 소요</li> <li>• 지필검사 및 온라인검사 가능</li> </ul>                                                | <ul style="list-style-type: none"> <li>• 기질척도: 자극추구, 위험회피, 사회적 민감성, 인내심</li> <li>• 성격척도: 자율성, 연대감, 자기초월 등</li> </ul>                                                                                                                                      |
| 그림검사 (H-T-P, KFD, KSD)                                | <ul style="list-style-type: none"> <li>• 무의식적 갈등과 감정을 그림을 통해 투사하여 평가</li> <li>• H-T-P: 나무, 집, 사람을 그림으로 평가</li> <li>• KFD: 동적 가족화</li> <li>• KSD: 동적 학교 생활화</li> </ul>                                      | <ul style="list-style-type: none"> <li>• 피검사자가 그린 그림의 해석을 통해 심리적 갈등 평가</li> <li>• 자유롭게 이야기하며 문제 행동 및 정서 상태 확인 가능</li> <li>• 그림을 다 그린 후, 해석에 대한 질문을 통해 추가 정보 탐색</li> </ul>                                                                                 |
| 문장완성검사 (SCT)                                          | <ul style="list-style-type: none"> <li>• 미완성 문장을 완성하게 하여 학생의 내면 심리 및 정서 파악</li> <li>• 구조화된 진술 완성 방식</li> <li>• 가족, 자아, 대인관계, 자아비판, 사회적 순응 등의 문항으로 구성</li> </ul>                                            | <ul style="list-style-type: none"> <li>• 가족, 성, 대인관계, 자아/비관념 요인으로 구성</li> <li>• 문항 반응의 내용과 표현 방식 분석</li> <li>• 문제 행동 및 정서 상태 파악 가능</li> </ul>                                                                                                             |
| 벤더 게슈탈트 검사 (BGT)                                      | <ul style="list-style-type: none"> <li>• 시각-운동 기능을 평가하는 검사로, 신경학적 결함과 정서적 장애 평가에 사용</li> <li>• 피검사자는 주어진 도형을 보고 똑같이 그리는 과제를 통해 시각-운동 통합 능력과 지각 능력을 평가</li> </ul>                                           | <ul style="list-style-type: none"> <li>• 도형을 그린 결과를 정확성, 조직화, 왜곡 정도를 기준으로 평가하여 신경학적 손상이나 정서적 문제나를 판별</li> <li>• 배열오차, 도형 A의 위치, 공간 사용 등을 통해 내담학생의 정서 성향, 자기통제력, 긴장성, 불안, 소심함, 저항 등을 유추</li> <li>• 도형 재생의 오류 유형 및 빈도를 분석하여 정신병리적 상태나 발달문제 조기 진단</li> </ul> |

| 검사도구            | 특징                                                                                                                                                                                                                       | 하위요인                                                                                                                                                                                                                   |
|-----------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 부모양육태도 검사 (PAT) | <ul style="list-style-type: none"> <li>• 부모의 양육태도를 측정하는 검사로, 부모 양육태도의 요인별 수준 및 특징과 양육태도 개선을 위한 지침 제공</li> <li>• 부모가 생각하는 자녀의 양육태도를 평가하는 부모보고형(만 8세 이상 자녀를 둔 부모)과, 자녀가 생각하는 부모의 양육태도를 평가하는 자녀보고형(만 7세 이상)으로 구성</li> </ul> | <ul style="list-style-type: none"> <li>• 부모가 자녀를 대하는 양육태도 및 그로 인한 심리적 요소를 지지적, 합리적 설명, 성취압력, 간섭, 처벌, 갈등, 과잉기대, 비밀관성 등 8가지 요인으로 평가</li> <li>• 부모와 자녀의 결과를 비교하여 부모와 자녀가 서로 인식하고 있는 부모의 모습이 어떻게 차이를 보이는지 확인 가능</li> </ul> |

### 3. 위기평가 및 안전 확보

#### 1) 위기 수준에 대한 조기 선별 방법

- 상담 초기 학생의 문제 유형에 따라 위기 평가를 실시할 필요가 있음.
- 위기 수준에 따라 심층적인 상담, 전문기관(병원, 치료기관) 연계 등의 개입 계획을 설정함.
- 학생의 위기 수준에 대한 조기 선별을 위하여 반응상태 관찰 및 위기 선별 도구를 활용함.

#### (1) 반응상태 관찰

표 III-3. 위기 시 신체, 정서, 행동적 반응 상태

| 구분     | 반응상태                                                                   |
|--------|------------------------------------------------------------------------|
| 신체적 측면 | • 식욕의 변화, 두통, 복통, 숨가쁨, 근육 긴장, 메스꺼움, 설사, 체중 증가, 불면증                     |
| 정서적 측면 | • 두려움, 불안, 혼돈, 신경과민, 긴장, 피로, 적개심, 분노, 우울, 양가감정, 공황, 안절부절, 죄의식, 편집증, 울음 |
| 행동적 측면 | • 주의집중의 부족, 과거에 몰두, 말실수, 부정, 망상 혹은 환각, 습관의 변화, 지나친 요구, 의존적 행동, 범죄, 비행  |

\*출처 : 정원철, 이명희 박소현, 고영희, 김유경, 노민영(2022), 위기상담. 양서원.

## (2) 위기 선별 도구 활용

표 III-4. 위기 선별 도구 목록

| 측정요인      | 검사명                                | 대상      | 실시방법           | 문항수          | 비용 |
|-----------|------------------------------------|---------|----------------|--------------|----|
| 자살        | 자살 행동 척도 SBQ-R                     | 청소년     | 자기보고           | 4            | 무료 |
| PTSD      | 아동용 사건충격척도 개정판 CRIES               | 만10~19세 | 자기보고           | 13           | 무료 |
|           | 개정판 아동용 외상후 반응 척도 CRTES-R          | 초4~초6   | 자기보고           | 20           | 무료 |
|           | 아동용 외상증상 체크리스트 TSCC                | 만8~16세  | 자기보고           | 54           | 유료 |
| 우울        | 한국어판 역학연구센터 우울척도 아동용 CES-DC        | 중학생     | 자기보고           | 11           | 무료 |
|           | 아동 우울 척도 2판 K-CDI-2                | 만7~17세  | 부모/교사<br>/자기보고 | 17/12<br>/28 | 유료 |
|           | 한국판 백 우울 검사 아동청소년용 2판 K-BDI-Y      | 초3~고등   | 자기보고           | 20           | 유료 |
| 불안        | 아동 불안 관련 장애 선별척도 SCARED            | 초5~만17세 | 자기보고           | 41           | 무료 |
|           | 한국어판 개정된 아동발현불안척도 2판 RCMA-2        | 초3~고등   | 자기보고           | 49           | 유료 |
|           | 한국판 백 불안 검사 아동청소년용 2판 K-BAI-Y      | 초3~고등   | 자기보고           | 20           | 유료 |
| 분노 및 공격행동 | 한국 초기 청소년 공격성 척도 K-PCS             | 초6~중3   | 자기보고           | 16           | 무료 |
|           | 한국판 백 분노 검사 아동청소년용 2판 K-BANI-Y     | 초3~고등   | 자기보고           | 20           | 유료 |
|           | 한국판 백 파괴적 행동 검사 아동청소년용 2판 K-BDBI-Y | 초3~고등   | 자기보고           | 20           | 유료 |
| 행동문제      | 아동 및 청소년 행동문제 척도                   | 초5~중등   | 부모보고           | 40           | 무료 |

\* 출처: 국립정신건강센터 국가트라우마센터 (2023). 아동·청소년 재난 정신건강 평가 도구집.

## 2) 위기평가 시 유의사항

- 위기상황에서는 신속한 판단 및 위기개입이 최우선임. 긴급한 위험이 있는 경우는 상담자가 전문적 관찰과 면담을 통해 위기수준을 신속히 파악하고 즉각적인 안전 확보 및 개입을 해야 함.
- 위기상황에 대한 객관적 측정이 필요한 경우 신뢰도, 타당도가 확보된 심리평가도구를 사용해야 함.

- 다양한 전문가와의 의사소통 체계를 강화하여 효과적인 위기개입이 가능하도록 해야 함.
- 위기를 경험한 내담학생은 큰 충격과 혼란 상태에 있기 때문에 평가도구에 적절히 반응하기 어려울 수 있어 위기평가 시기를 적절히 고려하여 부담을 최소화하도록 해야 함.

\* 위기 직후(사건발생 직후의 긴급개입단계)에는 간단한 선별검사를 활용하고, 내담 학생의 정서와 행동이 안정된 이후에는 심층심리검사나 표준화된 검사를 실시

### 3) 안전 확보 전략

- 위기상황을 겪고 있는 내담학생과 상담하면서 복식호흡, 나비포옹법, 착지법, 근육이완법 등 심리적 안정화 기법을 교육하고 실천할 수 있도록 돕는 것이 효과적임.
- 심리적 안정화기법은 위기상황을 겪고 있는 내담학생 뿐만 아니라 신체적 긴장감을 낮추고, 정서 조절이 필요한 학생에게 효과적으로 적용될 수 있음.
- 심리 안정화 기법 동영상<sup>7)</sup> 활용을 추천함

#### [참고] 안정화 기법

- **복식호흡:** 숨을 들이쉬면서 아랫배가 풍선처럼 부풀어 오르게 하고 숨을 내쉴 때 꺼지게 하는 기법으로 '후~' 소리를 내면서 풍선을 불듯이 천천히 끝까지 내쉬는 호흡법
  - 한손을 갈비뼈 바로 아래(복부)에 다른 한 손은 가슴 위에 놓기
  - 천천히 코로 숨을 들이마시면서 아랫배가 나오게 하기
  - 숨을 참고 3~5초 정도 잠시 정지하기
  - 천천히 배를 꺼지게 하면서 숨을 치아 사이로 조금씩 끊어 내쉬기
- **착지법:** 의자에 편하게 앉은 자세에서 발뒤꿈치를 들어 까치발로 있다가 땅에 발을 쿵 내려디딜 때 발바닥의 감각을 느끼면서 '지금-여기'로 돌아오는 기법
  - 편안한 자세로 앉아서 발이 땅에 닿아있는 느낌에 집중하기
  - 발뒤꿈치를 들었다가 쿵 내려놓기
  - 발뒤꿈치에 지긋이 힘을 주면서 단단한 바닥을 느끼기
  - 내가 '지금-여기'에 있음을 생각하며 발바닥의 감각에 집중하기

7) 국가트라우마센터 안정화기법 [https://www.nct.go.kr/distMental/crisis/crisis01\\_4\\_6.do](https://www.nct.go.kr/distMental/crisis/crisis01_4_6.do)

- **나비포옹법:** 좌우 교대로 양 팔을 두드리면서 자신을 토닥이며 부정적인 기억이나 생각, 감정, 몸의 긴장이 흘러가도록 내버려두는 기법
  - 양손을 나비 모양으로 교차하기
  - 양측 팔뚝에 양손을 두고 나비가 날갯짓하듯이 좌우를 번갈아 두드리기
  - 눈을 감고 좌우 교대로 두드리면서 호흡을 천천히 길게 하기
  - 내 마음과 몸에서 무엇이 떠오르는지 관찰하고 그대로 흘러가도록 두기
- **안전지대법:** 내 마음이 가장 편안하고 안전하다고 느껴지는 장소를 떠올리고 그곳의 느낌을 생생하게 떠올리며 현재 그곳에 있다는 상상으로 마음을 안정시키는 기법
  - 편안한 자세로 눈을 감고 자신이 안전하다고 느껴지는 장소 떠올리기
  - 떠올린 장소에 놓여 있는 물건과 그 장면의 색깔 주위의 냄새 등을 생생하게 떠올리기
  - 그곳에서 어떤 소리가 들리고 그곳에 있으면 어떤 느낌인지 집중해 보기
  - 상상한 장소에 대해 이름을 붙여보기
- **점진적 근육이완법:** 주요 신체 부위 근육을 의도적이고 점진적으로 수축시켰다가 서서히 풀어주는 동작을 반복하여 몸과 마음의 긴장을 푸는 기법
  - 편안한 자세로 앉아서 복식호흡을 통해 우선 호흡을 안정시키기
  - 발바닥과 발가락에 힘을 주어 바닥을 세게 밀어준 상태로 멈췄다가 호흡을 내쉬며 풀어줌
  - 눈을 감고 좌우 교대로 두드리면서 호흡을 천천히 길게 하기
  - 내 마음과 몸에서 무엇이 떠오르는지 관찰하고 그대로 흘러가도록 두기

\* 출처: 교육부, 한국청소년정책연구원 (2025). 학교폭력 피해학생 치유·회복 지원 가이드라인.

## 4. 보호자 상담

### 1) 보호자 상담의 이해

#### (1) 보호자 상담의 의미

- 보호자 상담은 내담학생이 당면하고 있는 문제를 해결하기 위해 보호자와 협력하는 과정임.
- 보호자의 개인적인 사안을 상담하는 것이 아니라, 학생 상담의 효과적인 문제 해결을 위해 보호자 면담 및 자문하는 과정을 포괄함.

- 학교상담자가 보호자에게 내담학생의 학교생활에 대한 설명을 제공하고 가정 등 내담 학생의 학교 밖 생활에 대한 설명을 들을 수 있는 협력적 소통의 과정임.
- 학교상담자와 보호자가 한 팀이 되기 위해서는 보호자와 라포를 잘 형성하는 것이 중요함.

※ 중·고등학교에서 보호자 상담을 하는 경우는 위기관리위원회를 개최할 수준의 위기 사례일 확률이 매우 높음. 자살/자해 등 위기사례의 경우, 위기관리위원회 등의 학교 내부 위원들과 함께 논의하는 행정적 절차가 중요함.

## (2) 보호자 상담이 필요한 경우

- 교사의 폭넓은 전문성과 학부모만이 알고 있는 자녀에 대한 정보가 파악되면 보다 효과적 상담을 진행할 수 있음. 따라서 학생의 성장과 변화를 조력하는 과정에서 적극적으로 보호자와 협력하는 것이 중요함.
- 보호자와의 협력 과정은 다음과 같음.



\* 출처: 교육부, 한국청소년정책연구원 위(Wee)프로젝트 연구지원센터 (2024a). 위기사안별 개인상담 개입 지도서(초등).

그림 III-3. 보호자 협력 과정

- 아래와 같이 학생이 당면하고 있는 문제를 해결하는 과정에서 보호자 상담이 필요함.
  - ① 위기상황: 자해, 자살시도, 외상피해 등 심각한 심리적 위기 상황에 놓여있을 때
  - ② 심각한 문제 행동: 폭언, 협박, 폭력, 과잉 행동, 충동성 등으로 인해 자신은 물론 다른 학생의 안전에 직접적인 위협이 될 때
  - ③ 정서적 문제: 문제행동이 내담학생의 정서적 문제(불안, 우울증)와 관련이 있다고 판단될 때
  - ④ 지속적인 문제 행동: 문제 행동의 지속성과 반복성으로 인해 주변 학생들에게 피해를 주고 학급 전체에 부정적인 영향을 미칠 때
  - ⑤ 가정 문제와 연관: 정서·행동문제가 학생의 가정환경과 연관이 있을 가능성이 있을 때
  - ⑥ 학교 규정 위반: 학교 규정을 심각하게 위반하여 학교의 질서를 상당히 저해하는 행동이 발생했을 때



#### 보호자 상담에 대한 내담학생의 동의 구하기

- 학교상담자와 학생이 보호자 상담의 필요성에 대해 공감대를 형성하면서 학생의 동의를 얻는 과정이 선행되어야 함.
- 만약 학생이 보호자와 상담하기를 거부하는 경우 그 이유를 탐색하는 과정을 충분히 거쳐야 함. 보호자 상담을 하기로 하였다면 어떤 이야기를 보호자와 나누게 될지 학생과 협의하는 과정이 필요함.
- “OO아, 부모님과 만났을 때 네가 지금 경험하고 있는 어려움을 이야기하고, 너에게 어떤 도움이 필요한지 이야기할 거야. 혹시 선생님이 부모님께 꼭 이야기해 주었으면 하는 것과 이야기하지 않았으면 하는 것이 있을까?”라는 질문을 통해 협의의 과정을 시작할 수 있음.
- 이런 과정을 통해 보호자 상담에 대해 가지는 학생의 불안감을 낮춰줄 수 있고 학교상담자와 학생 간의 신뢰 관계 형성에 효과적임.
- 학생을 돕고자 하는 마음에 학생의 무리한 요구사항을 전달하여 부모가 수용하도록 설득하는 것이 아님을 유의해야 함.

## 2) 보호자 상담의 원리 및 전략

### (1) 보호자 상담의 원리

- 상담자는 보호자 상담 시 보호자가 다양한 감정을 겪을 수 있다는 사실을 인지하고 조심스럽게 협력적 관계를 만들어 나가는 것이 필요함.

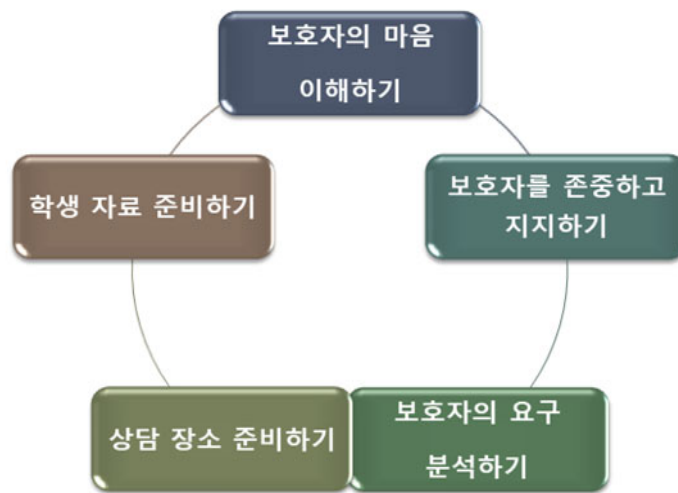


그림 Ⅲ-4. 보호자와 협력적 관계 맺기

#### ① 보호자의 마음 이해하기

- ㉠ 자녀에 대한 불안과 걱정, 부모로서 미안한 마음을 가지고 있어 상담에 대한 부담감과 불편함을 가지고 방문함.
- ㉡ 자녀의 문제는 곧 부모의 문제라는 통념으로 인해 부모 자신에 대한 평가로 인식하여 위축되고 방어적인 태도를 취할 수 있음.
- ㉢ 자녀에 대해 진지하게 교사와 논의하려 하지 않고 빨리 상황을 모면하고 회피하려고 하거나 오히려 학교나 교사를 비난하는 태도를 보일 수 있음.



### 보호자 상담 시 대처방안

- 보호자의 불편한 마음을 헤아리고 공감적으로 이해하는 데 초점을 둬.
- 보호자 상담이 학생의 문제에 대해 부모를 질책하기 위한 것이 아니라 학생의 성장을 위해서 교사와 보호자가 의논하고 협조하여 최선의 방안을 마련하고자 함을 전달함.
- 문제점을 먼저 이야기하기 보다는 긍정적인 측면을 먼저 언급하여 보호자의 마음이 편안해질 수 있도록 배려하는 것이 필요함

#### ② 보호자를 존중하고 지지하기

- ㉠ 자녀에게 관심조차 없어 보이고, 교육의 방향이 어긋나 있는 것처럼 보인다 할지라도 나름대로 이유와 배경이 있음을 이해해야 함.
- ㉡ 교사가 선불리 판단하거나 무시하는 태도보다는 교사의 상담능력을 활용해 보호자를 보다 더 깊이 이해하여 자녀 교육을 위해 보호자가 제자리를 찾도록 도와주어야 함.

#### ③ 보호자의 요구 분석하기

- ㉠ 상담을 시작하기 전에 미리 보호자 상담 시 다루고 싶은 문제나 궁금한 점, 혹은 특기 사항 등을 미리 파악함.
- ㉡ 이에 따른 정보 및 관련 자료들을 더 충실히 준비할 수 있고 보호자 상담을 효율적으로 진행할 수 있음.

#### ④ 상담 장소 및 자료 준비하기

- ㉠ 보호자가 편안하게 상담에 임할 수 있도록 장소를 준비함.
- ㉡ 담임교사와 협력하여 학생의 행동과 특성에 관한 기록과 자료를 제시하여 학생에 대해 추상적인 평가가 아닌 구체적인 근거를 들어 설명하여 진정성을 전달함.
- ㉢ 학생의 문제행동 때문에 보호자 상담을 하게 된 경우라도 문제행동뿐만 아니라 긍정적인 모습을 관찰한 기록과 자료도 근거로 사용함.

### (2) 보호자 상담의 전략

- 학생의 성장을 논의하며 보호자에게 질문하고 적극적인 경청의 자세가 중요함.
- 학생을 지원하기 위한 아이디어를 나누고 협력적으로 해결책을 구함
- 일회성 상담으로 그치지 않고 의사소통 라인을 확립하여 협력체계를 유지함.



#### 보호자에게 질문하고 경청하기

- 상담자가 일방적으로 이야기 하는 것은 바람직하지 않음
- 학생에 대한 상담자의 평가나 생각만 전달하지 말고 학생의 발달사, 가정에서의 모습 등 보호자의 이야기를 적극적으로 듣는 자세가 중요함.
- 이는 보호자와 상담자가 학생의 변화와 발달을 위한 협력자임을 인식할 수 있도록 하는데 도움이 됨.

#### [참고] 보호자 상담의 방해요인

- **가족 문제에 초점을 두기:** 상담의 초점을 가족 문제에 두게 되면 보호자 상담 본래의 목적과 방향을 잃기 쉬움. 가족의 문제를 다루어 보고 싶은 보호자의 요구가 있다면 전문적인 상담기관을 안내하는 것이 바람직함.
- **다른 학생과 비교하기:** 문제 행동에 대해 다른 학생과 비교하게 되면 보호자는 상담자가 자녀에 대한 부정적 인식을 가지고 있다고 생각하여 마음의 문을 닫을 수 있음.
- **학생과 보호자를 심리적으로 분석하기:** 상담자가 학생 및 보호자를 심리적으로 분석하기 시작하면 보호자는 평가받고 분석 받는다는 느낌이 들어 상담에 방어적인 태도를 취하게 됨.
- **학생의 문제에 대해 부모를 비난하기:** 학생의 문제행동이 보호자의 영향이나 보호자의 책임이라는 뉘앙스를 주는 것은 보호자와의 관계 형성에 걸림돌이 됨. 먼저, 보호자가 그렇게 할 수밖에 없었던 사정을 공감적으로 이해해 주고 앞으로 어떻게 하는 것이 자녀에게 도움이 될 것인지에 대해 같이 의논하는 것이 효과적임.



#### 상담을 회피하는 보호자에 대한 상담 전략

- 상담요청에 응답이 없더라도 포기하지 말고, 바람직한 방향으로 이끌고자 하는 상담자의 의지를 표현함.
- 시간이 없다거나 바쁘다며 회피하는 경우, 학부모의 일정에 따라 약속을 정함.
- 부모 자신의 삶에서 좌절이 커서 자녀교육에 무관심해졌거나 자녀의 거둬드는 문제나 지난 노력의 실패로 인하여 지쳐 버린 학부모일 수 있으므로 존중하고 공감적 이해의 태도가 필요함.
- 자녀를 위해 바쁜 가운데 내교해 준 점을 인정해 주고 아주 사소한 것이라도 긍정적인 찾아내어 인정해 주고 격려함.

### 3) 보호자 상담을 위한 준비

#### (1) 보호자와의 첫 연락

- 담임교사가 보호자에게 내담학생의 상태 및 상담의 필요성에 대해 먼저 전달한 후 학교상담자가 보호자와 접촉함.

\* 위기사안의 경우 담임교사, 혹은 학교위기관리위원회 등 학교 내부위원과 사전협의 후 보호자에게 연락

- 상담의 목적을 명확히 설명하고 학생의 문제를 함께 해결하고자 하는 의지를 전달함.



#### 상담을 회피하는 보호자에 대한 상담 전략 보호자와의 첫 연락(예시)

- “안녕하세요, 저는 □□중학교의 학교상담자 △△△입니다. 학교상담자가 전화하여 놀라셨죠? 부모님 입장에서는 학교에서 전화가 오면 긴장되고 염려되실 것 같습니다. 최근 ○○이의 학교생활에서 몇 가지 어려움이 발생하여 이에 대해 논의하고 함께 해결 방법을 모색하기 위해 보호자님과 상담을 하고자 합니다.”
- “○○이는 \*\*\*\*한 (긍정적) 특성이 있는 학생입니다. 다만, 최근 학교에서 몇 가지 어려움을 겪고 있는 것 같아 이를 함께 해결하고자 합니다.”

#### (2) 담임교사와 사전 협의하기

- 상담자와 보호자가 일대일로 상담하는 경우도 있지만, 담임교사와 협업하여 함께 상담함으로써 상담의 효과성을 극대화할 수 있고, 담임교사에게도 역할을 부여하며 협력체계를 구축할 수 있음.
- 보호자 상담 전 상담자가 바라본 학생 및 문제행동에 대한 관점과 담임교사의 교육활동 자료 및 관찰 내용을 공유하고 학생을 종합적으로 평가하여 보호자에게 전문적인 의견을 일관성 있게 전달할 수 있도록 준비함.
- 보호자 상담의 흐름 및 보호자에게 전달한 내용을 최종 협의하고, 상담자와 담임교사의 역할을 나눔.

#### 4) 보호자 상담 실시

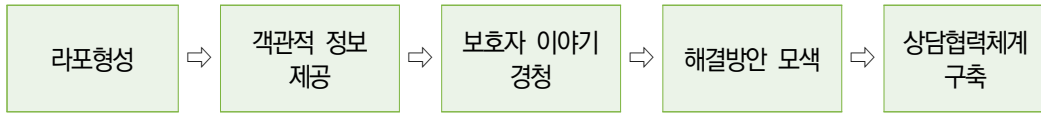


그림 III-5. 보호자 상담 진행 과정

##### (1) 라포 형성

- 상담의 초기 단계에서 보호자와 신뢰 관계 형성이 중요함.



**상담을 회피하는 보호자에 대한 상담 전략(라포 형성을 위한 초기 대화(예시))**

- “부모님들께서 학교에서 상담 요청을 받으면 놀라고 부담스러워 하실 수 있는데, ○○이를 위해 이렇게 시간을 내주셔서 감사합니다. 상담에 오시면서 어떤 마음이셨을까요?”
- “오늘은 ○○이가 학교생활을 잘할 수 있도록 가정과 학교에서 어떤 도움을 주면 좋을지에 대해 함께 이야기해 보고자 합니다.”
- “부모님께서 ○○이의 어린 시절, 가정에서의 모습 등을 말씀해 주시면 ○○이를 이해하는 데 큰 도움이 됩니다.”
- “○○이의 학교생활을 도울 수 있도록 학교도 최선을 다해서 돕고자 합니다. 부모님(양육자)께서는 어떤 부분에서 도움이 필요하다고 생각하시나요? 가정에서 어려운 점이 있으신가요? 그 부분을 어떻게 해결하고 계신가요? 부모님 모두 동의하시는 부분인가요? 학교로부터 받고 싶으신 도움이 있을까요?”

##### (2) 객관적 정보제공

- 학생의 행동 관찰 결과와 심리검사 결과 등의 객관적 정보를 제시함.
- 상황에 대한 구체적이고 명확한 정보를 제공하여 혼란을 최소화할 수 있음.
- 평가받고 분석 당한다는 느낌을 들지 않도록 주의함.
- 필요에 따라 학생의 어려움에 대한 보호자의 이야기를 먼저 듣고, 심리검사 결과 등을 보충자료로 활용할 수 있음.
- 진단명이나 학생에 대한 평가적인 표현(공격적, 반항적, 우울한, 충동적인)은 지양하고 학생의 행동에 대한 구체적인 일화를 전달하는 것이 적절함.

### (3) 보호자 이야기 경청

- 보호자의 입장을 이해하고 공감하며 보호자의 이야기를 경청함.
- 문제 원인과 관련하여 학생이나 보호자를 비난하는 태도를 피하고 긍정적이고 건설적인 태도로 문제해결에 집중하며 협력을 강조함.
- 객관적이고 중립적인 태도로 상황을 설명하며 감정적인 반응을 자제함.
- 보호자가 당황스럽고 두려운 마음에 대해 충분히 표현할 수 있도록 배려함.
- 자녀를 돕기 위해 보호자가 시도했던 노력을 긍정적으로 언급하며 공감 및 정서적 지지 제공함.
- 상담 과정에서 보호자의 불안이나 스트레스를 줄일 수 있도록 지원함.

### (4) 해결방안 모색

- 문제 해결을 위한 구체적인 전략과 계획을 논의함.
- 상담으로 가능한 영역과 병원 전문의의 소견을 통한 점검 및 치료 영역에 대해 안내함.
- 학교에서 상담·치료비 등의 지원이 가능한 경우 치료비 지원 안내함.
- 학교에서 학생이 정서·행동적인 문제를 지속적으로 보일 경우 단계적으로 어떻게 대응할지 보호자와 논의한 내용을 문서로 정리한 후 동의서 작성 및 서명함.
- 이론보다는 실질적이고 구체적인 조언과 전략을 제시함.



#### **상담을 회피하는 보호자에 대한 상담 전략 병원 진료를 거부하는 내담학생 및 보호자에 대한 상담자의 태도**

- 정신과 진료 거부 사유는 이전 부정적 경험 또는 부정적 인식에 기인한 것일 수 있음.
- 상담자가 내담학생의 병리적 증상에 압도되어 당황하지 않는 태도가 중요함(상담자가 느끼는 불안을 관리할 수 있어야 함).
- 상담자의 불안에 따른 병원 연계 강요 대신 내담학생의 진료 거부 사유에 대한 개입이 필요함.
- 상담자의 전문성에 기반하여 학생을 돕기 위한 조치임을 설득력 있게 전달해야 함.

### (5) 상담협력체계 구축

- 상담 이후에도 정기적인 면담, 상담, 정보 공유 등을 통해 긍정적인 협력 관계 구축함.
- 치료과정과 문제해결, 약물복용에 대한 피드백 등을 공유함.
- 필요 시 위기상황 대처를 위한 역할을 분담하고, 가정, 학교, 외부 전문기관 간 협력체 구성함.
- 보호자 상담 체크리스트를 활용하여 준비 및 진행과정을 체크하며 진행할 수 있음.

### 5) 보호자 상담 체크리스트 활용

- 보호자 상담 시 준비 및 진행내용을 이해하고 실제 실행 여부를 체크하며 진행할 수 있음.

표 III-5. 보호자 상담 체크리스트

| 과정    | 실행 내용                                                                      | 체크 |
|-------|----------------------------------------------------------------------------|----|
| 준비 단계 | • 협력적 관계 형성을 위해 보호자의 불편한 마음을 이해하기                                          |    |
|       | • 내담학생의 행동 및 특성에 대한 기록, 심리검사 등의 자료 준비                                      |    |
|       | • 상담개입에 대한 학생의 사전동의 확인                                                     |    |
| 진행 단계 | • 긍정적 측면(변화와 성장)과 발달적 측면을 먼저 논의하기                                          |    |
|       | • 보호자의 주호소문제를 적극적으로 경청하기                                                   |    |
|       | • 가정 내 스트레스 요인을 점검하고 최소화하기                                                 |    |
|       | • 지지체계 다각화: 가족구성원이 학생을 이해하고 공감하며 문제해결에 도움을 줌                               |    |
|       | • 정서적 안정감 조성하기: 안전하고 예측 가능한 환경 조성                                          |    |
|       | • 내담학생의 자기통제 강화하기: 정기적인 휴식, 충분한 수면, 올바른 식습관, 적절한 운동과 활동, 스트레스 관리 및 정서조절 훈련 |    |
|       | • 협력적 해결책 마련: 내담학생 상담 및 치료, 가족상담, 부모교육 및 양육코칭 연계                           |    |
|       | • 추수상담 계획: 보호자 역할 격려 및 지속적 소통                                              |    |

\* 출처: 교육부, 한국청소년정책연구원 위(Wee)프로젝트 연구지원센터 (2024a). 위기사안별 개인상담 개입 지도서 (초등).

## 6) 보호자 상담 시 유의사항

- 보호자와 학교상담자 간 상호 이해와 신뢰 관계 형성이 우선임을 명심해야 함.
- 자녀 양육의 어려움으로 고통과 두려움을 경험하고 있을 수 있고, 학교 장면에서 자녀가 거부되거나 문제 학생으로 인식될까 두려움이 큰 상태임을 이해해야 함.
- 보호자의 감정과 입장을 공감하고 존중하는 태도가 필요함.
- 객관적이고 중립적인 태도로 상황 설명하되, 감정적인 반응을 자제해야 함.
- 학교상담자는 보호자가 공감되지 않거나 이해되지 않는 순간을 잘 견뎌내는 것이 중요함.

\* 감정을 조절하며 침착하게 경청하기, 즉각적인 반응을 자제하고 보호자의 말이 끝날 때까지 기다리기, 안정적인 목소리 톤 유지하기 등

- 내담학생의 문제를 빨리 이해하고 해결해야 유능한 학교상담자라는 생각을 주의해야 함.
- 조속히 해결하지 못하는 상담자 자신의 좌절을 견디지 못해 선부른 접근(보호자를 가르치거나 비난하는 태도-자세, 눈빛, 한숨 등 주의)을 하지 않도록 주의해야 함.

## 7) 상황별 대화 예시

- 보호자의 두려움과 긴장을 완화시키고 치료적 협력체계를 구축하기 위해 가급적 대면하여 학생의 상태와 기관연계의 필요성 등을 전달하는 것이 효과적임.
- 다만 보호자와의 대면이 어려워 불가피하게 비대면으로 상황을 전달해야 하는 경우 아래의 방법을 참고하는 것이 도움이 될 수 있음.



### 상담을 회피하는 보호자에 대한 상담 전략 상황별 핵심 전달 내용(예시)

#### 〈심리검사 권유〉

- 전문기관 연계의 필요성 및 과정, 연계기관의 특성, 비용 등에 대한 충분한 안내

- “○○이의 심리검사 및 면담 결과에 따른 제 소견은 ○○이가 호소하는 정서적 불편감과 행동문제에 대해 병원에서 실시하는 심층심리평가 및 전문가 면담을 통한 정확한 이해가 필요하다는 생각이 듭니다.”
- “혹시 ○○이가 심리검사를 받아보는 것에 대해서는 어떻게 생각하실까요? 종합심리검사라는 것이 있는데 아이가 잘 성장하고 있는지 마음의 키를 확인하는 검사라고도 볼 수가 있어요. 어른도 마찬가지지만 아이들은 자신의 마음이 어렵고 힘든데도 표현을 잘 못할 때가 있더라고요. 종합심리검사는 마치 MRI처럼 요즘 ○○이에 대한 많은 정보를 얻을 수 있어 아이가 잘 자라고 있는지 알 수 있고, 가정과 학교에서 아이를 돕기 위한 방향과 전략을 수립하기에 효과적입니다. 종합심리검사는 보통 몇 시간이 소요되고 비용이 50만원 전후 정도인데요. 마침 이번에 저희가 지원해드릴 수 있는 좋은 기회가 있어서요. 이번에 한 번 받아보셔도 좋을 것 같아요.”
- “심리검사는 임상심리사 선생님이 해주는데 상담센터나 발달센터에서 받으실 수도 있지만, 소아청소년정신과에서 받는 것을 추천드려요. ‘정신건강의학과’라고 하면 이상하게 생각할 수도 있는데 이가 아프면 치과에 가고 뼈를 다치면 정형외과에 가듯이 마음에 대해 살펴보려면 정신(의학)과 방문을 추천드립니다.”
- “종합심리검사 받으실 수 있는 기관에 대해 알고 계신가요? 종합심리검사를 실시하는 기관이라면 어디든 방문하실 수 있는데요. 혹시 기관에 대해 궁금하시면 소아청소년정신과 전문의 수련을 하는 병원이나 교육청 협력병원에 대한 정보를 드릴 수 있어요.”

#### 〈자해사실 전달〉

- “어머님, 제가 오늘 ○○이가 자해행동을 한다는 것을 알게 되었습니다. 어머니께서도 처음 들으시는 이야기라 많이 놀라실 것 같습니다. 학교에서 ○○이와 얘기를 나누었습니다. ○○이가 부모님께 알리는 것에 대해 걱정을 많이 했으나, 자해행동은 안전과 관련된 행동이라 부모님께 알리는 것으로 설득하였습니다.”
- “○○이가 많이 걱정하고 두려워하고 있으니 우선 아이에게 부모님께 알릴 수 있도록 해 준 것에 대해 고맙다는 말을 해 주시면 좋겠습니다. 자해에 대해 ○○이가 이야기할 수 있을 때 이야기를 하자고 기다리고 있겠다고 해주세요. 보통 이럴 경우 부모님들은 자해행동을 멈추게 해야겠다는 생각으로 혼내거나 나무라시기 쉽습니다. 그럴 경우 아이가 더 움츠러들어 좋지 않을 수 있다고 합니다. 아이가 이야기할 준비가 되었을 때 대화를 나누어 보시길 부탁드립니다.”

## 8) 가정에서의 자녀 지도방법 안내

- 가정에서 자녀의 마음건강을 위한 정서적·행동적 대처방법을 안내함.

표 III-6. 자녀의 마음건강을 위한 정서적·행동적 대처방법

| 구분        | 대처방법                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |
|-----------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 정서적<br>대처 | <ul style="list-style-type: none"> <li>• 꾸준이나 야단치지 않기: 자신감이 떨어져 있고 무기력한 상태에서는 부정적인 반응에 더욱 예민하게 반응함. 꾸준이나 야단을 맞게 되면 자신에 대한 부정적인 인식이 더욱 강화되어 더욱 무기력해짐</li> <li>• 평가보다는 격려하기: 스스로 하고 싶어 시작했던 일이라도 계속해서 평가 받고 다른 사람과 비교까지 당하게 된다면 아이들은 흥미와 즐거움을 잃게 됨. 타인과 비교하지 말고, 자녀의 속도를 존중하도록 함</li> <li>• 자녀의 시작을 응원하기: 시작만 해놓고 마무리를 못한다고 비난하지 말고, 다양한 시도를 격려함. (예시: “처음이니까 잘하지 못하는 게 당연해. 하지만 우리 OO이 큰 맘 먹고 시작을 했다는 게 아빠는 너무 기쁘고 OO이 참 대견하다.”)</li> <li>• 기다려주기: 개인마다 자신감과 의욕을 회복하는 시간이 다름. 자녀가 이 혼란스러움과 불확실을 극복하고 자신의 길을 잘 찾을 수 있도록 격려하고 기다림.</li> <li>• 자녀가 하는 말을 경청하고 지지하기: 어떤 답을 주지 않아도 되며, 자녀가 하는 말을 비판 없이 들어줌.</li> <li>• 자녀가 현재 스트레스 상황이 무엇인지 알아보기</li> <li>• 자녀가 느끼는 감정에 대하여 화내지 않기</li> <li>• 문제를 악화시킬 가능성도 있으므로 선부른 안심이나 위로 조언하지 않기</li> <li>• 자녀를 충분히 도와줄 수 있다는 믿음을 심어주기</li> </ul> |
| 행동적<br>대처 | <ul style="list-style-type: none"> <li>• 성취 경험하기: 작은 성공을 여러 번 경험하여 성취감과 기쁨을 느끼도록 하기</li> <li>• 아주 사소하고 당연한 결과일지라도 격려하고 칭찬하기</li> <li>• 과도한 관심이 자녀에게는 통제나 간섭으로 여겨질 수 있음</li> <li>• 많은 통제나 간섭은 스스로 판단하고 행동하기보다 무기력하고 수동적인 아이가 되는 원인이 될 수 있음</li> <li>• 자녀와의 거리 유지하기: 일방적인 지시가 아니라 자녀의 영역과 결정을 존중해 줌<br/>(예시) “이제 게임하지 말고 공부 좀 해라.” (x) → “네가 한번 게임시간을 정해 볼래?” (O)<br/>“옷차림이 그게 뭐냐? 그 옷은 입지 마.” (x) → “옷 스타일이 바뀌었네. 어떻게 선택한 거야?” (O)</li> <li>• 부모와 즐겁게 함께 할 수 있는 활동 찾기(여행, 운동, 오락 등)</li> <li>• 자녀의 행동 변화에 민감하게 대처하기: 자녀가 자신의 생각, 기분을 표현할 수 있도록 유도하기</li> <li>• 전문가에게 도움 요청하여 문제 해결에 빠르게 개입하기<br/>(예시) 갑자기 성적이 떨어지거나, 학교 출결상황(지각, 조퇴, 결석)이 안 좋아질 때, 게임에 지나치게 몰두할 때, 뚜렷한 신체질환이 없는데도 여기저기 몸이 아프다고 호소할 때 등</li> </ul>                                                                |

출처: 경기도교육청(2021). 코로나 시대에 대응하는 교사용 위기학생지원 가이드북.

## 5. 지역자원 연계

### 1) 지역자원 연계의 이해

#### (1) 목적 및 필요성

- 학교-교육청-지역사회의 긴밀한 협력으로 위기 학생에 대한 다양하고 종합적인 안  
전망 구축 · 운영함.
- 지역 전문기관과 네트워크 구축으로 위기 학생을 위한 진단-상담-치료의 맞춤형 개입  
및 내담학생의 다양한 문제와 욕구에 대처하기 위한 통합서비스 지원함.

#### (2) 지역자원 연계가 필요한 경우

- 지속적 문제 행동: 학교 내 대응에도 불구하고 학생의 문제 행동이 지속되어 학교 내  
지원만으로는 해결이 어려울 때
- 심리·정신적 문제: 학생의 행동이 심리·정신적 문제와 연관이 있는 것으로 의심되어  
심층적인 치료적 개입이 필요하다고 판단될 때
- 위기 개입: 자해 · 자살사고 및 시도 등 응급상황으로 전문 의료적 개입이 필요한  
학생
- 폭력 및 심각한 위협: 학생이 다른 학생이나 교사에게 폭력적 언행으로 위협을 가할 때
- 학습, 진로, 체험의 기회 제공: 성장을 위해 다양한 체험 교육이 필요한 학생
- 호자 요청: 보호자가 외부 전문기관의 추가 지원을 요청할 때

## 2) 지역자원 연계 절차

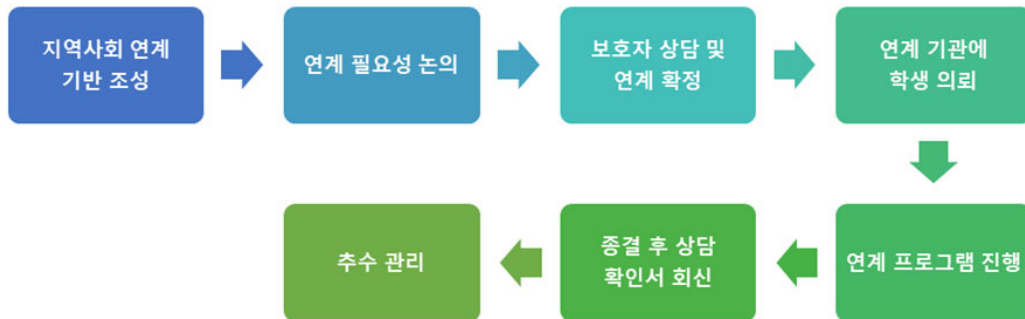


그림 III-6. 지역자원 연계 절차

### (1) 지역사회 연계 기반 조성

- 지역사회 연계 기관 현황을 미리 파악
- 학년 초에 지역사회 전문기관 연계와 관련된 연간 계획 수립
- 유료기관 이용 시 예산 규모를 고려하여 인당 최대 지원 가능 금액 산정

### (2) 연계 필요성 논의

- 학생의 어려움이 무엇인지 파악하여 연계지원 영역(정신건강서비스, 복지지원, 학습 지원, 기타)을 논의.
- 내부 협의회를 거쳐 학생의 연계지원 타당성을 논의한 후 연계 여부 결정
- 연계하려는 기관의 유형에 따라 필요서류 준비

### (3) 보호자 상담 및 연계 확정

- 내담학생의 보호자와 상담하여 경제적·심리적·사회적 자원 탐색
- 내담학생에게 적합한 연계 기관 설명 후 보호자와 상담하여 기관 확정
- 내담학생 및 보호자 동의서 확보

#### (4) 연계 기관에 학생 의뢰

- 기관 의뢰서 작성 후 내부결재(의뢰서, 개인상담 신청서 등 필요 서류 첨부)하고 발송

#### (5) 연계 기관 상담(치료 및 프로그램) 진행

- 기관 업무담당자와 사전 일정 협의 후 학생 및 보호자가 연계 기관에 방문하여 진행
- 연계 기관의 프로그램에 잘 참여하고 있는지 중간 확인 필요



#### 상담을 회피하는 보호자에 대한 상담 전략 연계 기관 협력 및 지속적인 모니터링

- 진행 상황을 정기적으로 확인하고 필요시 담임교사와 공유함.
- 중간평가를 통해 필요시 치료 계획 및 지원 등을 조정할 수 있고 학교가 제공할 수 있는 지원을 제공함.
- 특히 약물복용 시 복용 상황과 치료 효과를 체크(약물복용 후 교실 및 가정에서의 구체적인 행동 패턴을 관찰·확인)하고 필요한 정보를 제공함.
- 심리상담서비스 및 치료 과정 전반에 걸쳐 학생의 상태를 지속적으로 모니터링함.
- 정기적인 피드백을 통해 협력체계 유지함.

#### (6) 종결 후 종결보고서 회신

- 연계 기관 상담 종결 후 종결 보고서 및 회기 보고서 등을 회신
- 학교 예산으로 치료비를 지원한 경우 증빙서류를 첨부하여 품의(사전에 행정실에 증빙서류 문의)
- 학생 관련 정보 비밀 유지 당부하고, 기록물을 보관

#### (7) 추수관리

- 연계기관 상담 종결보고서를 참고하고, 담당자와 상담결과에 대하여 이야기 나눈 후 학교에서 추수관리 진행



### 상담을 회피하는 보호자에 대한 상담 전략 지역자원 간 자료 및 정보 공유

- 기관 간 자료 및 정보 공유는 각 해당 기관의 매뉴얼에 따라 정보공유의 범위와 타당성을 확보하되, 내담학생의 복지(안전과 이익)를 최우선으로 고려하여 관련 기관의 연계 목적과 수준에 따라 업무담당자와 관리자 및 슈퍼바이저와 공유할 수 있음.
- 학생과 보호자의 개인정보 제공 동의서를 받아 정보를 공유하도록 함.

### 3) 지역자원 연계 시 유의사항

- 연계하고자 하는 학생-보호자 상담을 충분히 진행하여 내담학생에 대한 정보를 가능한 많이 파악함으로써 최적의 자원을 연계
- 보호자에게 연계의 필요성 및 과정, 연계 기관의 특성, 비용 등에 대한 충분한 안내 필요
- 연계 기관에 의뢰서를 공문으로 발송할 때 반드시 비공개 6호 및 열람제한에 체크하는 등 보안 처리하여 학생의 개인정보가 유출되지 않도록 주의
- 보호자가 사설 병원 및 상담센터 추천을 원할 경우 기관에 대한 객관적인 정보는 제공할 수 있으나, 교사 개인의 주관적인 느낌이나 판단을 전달하는 것은 지양
- 답사 등을 통해 연계 기관 정보(위치, 이용 시간, 시설현황 및 제공 서비스 등)를 정확하게 숙지하고 보호자의 질문에 응대하여 보호자가 연계 서비스에 대한 확신과 믿음을 가질 수 있도록 지원
- 지자체 치료비 바우처, 시·도교육청별 고위기 학생 심리치료비 지원 사업 등을 미리 파악하여 우선적으로 활용하고 교내 치료비 지원 예산은 외부의 지원을 받기 어려운 위기학생을 도와주는 데 이용하면 치료지원공백을 최대한 축소 가능

## 6. 추수관리

### 1) 추수관리의 이해

#### (1) 추수관리의 의미

- 상담 종결 이후 상담의 효과적 평가 및 학교에서의 적응상태를 지속적으로 모니터링 하는 것으로 학생의 개별적인 특성과 적응도에 따라 개입 기간과 방법을 다르게 접근 해야 함.

#### (2) 추수관리의 목적

- 상담 종료 후에도 내담학생의 긍정적 행동 유지, 문제 재발 방지, 자립적 문제 해결 능력을 강화
- 정기적 모니터링으로 학생의 상태를 확인하고 필요 시 추가적인 지원 제공
- 정신건강 서비스, 학습지원 프로그램 등 지역 자원을 주기적으로 점검하고, 필요한 자원을 지속적으로 연계·지원하며, 운영 상황을 관리
- 스트레스 대처 방법, 정서조절 기술 등에 대한 교육을 통해 문제 행동의 재발 방지 유도

#### (3) 추수관리의 담당 및 구성원

- 주된 역할은 학교상담자가 담당하고 학생이 건강한 학교생활을 영위할 수 있도록 조력
- 추수관리 담당 교내 구성원에는 담임교사, 학교관리자가 포함되며, 외부 연계기관의 업무담당자 및 슈퍼바이저 등이 포함
- 필요시 보호자와 학생을 포함하여 추수관리 담당 구성원이 모두 모여서 협의회를 통해 학생의 성장을 위한 대책 협의 가능(경우에 따라 학생 제외 가능)



### 상담을 회피하는 보호자에 대한 상담 전략 추수관리 담당 구성원별 역할

- 학교상담자: 학생의 건강한 학교생활 영위를 위해 조력 및 관리하며 심리적 상태와 행동 변화를 정기적으로 평가하고 필요 시 상담 제공
- 담임교사: 학생의 일상적인 학교생활을 모니터링하고 보호자와 소통
- 학교 관리자: 전반적인 상황을 관리하고 필요한 자원 제공
- 보호자: 가정에서 학생의 상태를 모니터링하고 학교와 유기적으로 소통
- 외부연계기관 담당자: 일정기간 학생의 상태를 모니터링하고 학교에 정보 제공

## 2) 추수관리의 실행

### (1) 추수관리 내용

- 행동 변화 관찰: 담임 및 학교상담자는 협력하여 학생의 행동 변화를 지속적으로 관찰하고 기록
- 심리 상태 평가: 학생의 심리적 상태를 정기적으로 평가하고 필요한 지원 제공
- 추가 지원 제공: 필요시 외부 연계 기관과 협력하여 추가적인 지원 제공

### (2) 추수관리 기간 및 방법

- 일정기간 정기적으로 추수상담을 실시하되, 내담학생의 개인특징, 적응 상태, 문제 유형에 따라 추수관리 기간은 변동 가능
- 위기 상담과 같이 문제의 정도가 심각한 사례의 경우 지속적인 관리를 요하므로 학생의 학년과 반이 바뀔 때 담임교사의 협조하에 지속적인 관리 필요
- 내담학생의 정서·행동문제가 다시 나타나게 되는 경우 연계기관의 일정에 따라 현재 상황을 재진단하여 다시 상담과정을 순차적으로 진행
- 필요 시 보호자 상담 또는 회의를 통해 상황을 공유하고 협력 방안 논의
- 외부 기관과의 정기적인 소통 및 협력을 통해 학생의 상태를 파악하고 필요한 지원 연계

- 학생의 행동과 심리 상태를 기록한 모니터링 보고서를 작성하여 관리
- 특정 위기사안으로 상담을 시작하게 된 경우 매년 특정 시기에 나타날 수 있는 심리·정서적 취약성을 고려하여 학생이 졸업할 때까지 주기적인 관리 필요

**[참고] 기념일 효과**

- 새 학년으로 올라가는 시기, 부모의 사별 및 이혼, 사고 등 매년 특정 사건이 일어났던 시기에 우울, 불안감, 분노, 신체적 증상 등 사건 직후에 있었던 감정이나 심리적 반응, 생각을 재경험하는 것을 말함.

**(3) 추수상담 체크리스트**

- 추수상담 체크리스트를 통해 실행내용을 확인하며 진행

**표 III-7. 추수상담 체크리스트**

| 과정            | 실행내용                                                                                                                                                                        | 체크 |
|---------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----|
| 형태 및 일정       | <ul style="list-style-type: none"> <li>● 형태: 대면(점심, 방과 후, 쉬는 시간 등) 또는 비대면(전화, 문자 등) 사전 협의</li> <li>● 일정: 상담 종료 후 2~4주 이내, 사안에 따라 월 1회 정기적 운영도 가능</li> </ul>                 |    |
| 상담효과 지속 여부 확인 | <ul style="list-style-type: none"> <li>● 상담 종결 후 생활 점검</li> <li>● 필요한 경우 간단한 자문 제공 또는 멘토링 연계 고려</li> </ul>                                                                  |    |
| 유의사항          | <ul style="list-style-type: none"> <li>● 내담학생의 일상에 대해 보호자, 담임교사, 교과전담교사 등에게 정보수집</li> <li>● 필요한 경우 상담목표를 재구성하고 상담을 재개할 수 있음</li> <li>● 학교적응력 향상을 위한 체험, 멘토링 등 연계</li> </ul> |    |

\* 출처: 교육부, 한국청소년정책연구원 위(Wee)프로젝트 연구지원센터 (2024a). 위기사안별 개인상담 개입 지도서(초등).

## 7. [참고] 상담 진행단계별 주의사항

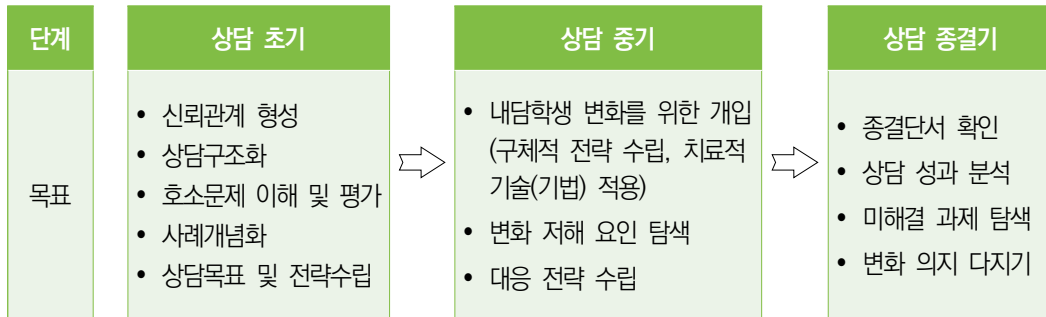


그림 Ⅲ-7. 상담단계별 개입

### 1) 상담 초기

- 상담 초기는 내담학생과 관계를 맺고 내담학생의 핵심 문제가 무엇인지 파악하고 개입방향을 설정함.
- 상담 초기의 실행내용을 이해하고 실제 실행 여부를 체크하며 진행할 수 있음.

표 Ⅲ-8. 상담 초기 체크리스트

| 과정     | 실행내용   |                                        | 체크 |
|--------|--------|----------------------------------------|----|
| 상담 구조화 | 상담 진행  | • 상담에 대한 내담학생의 개념 확인 및 교육              |    |
|        |        | • 상담시간, 빈도, 회기, 상담 중 행동수칙 등에 대해 설명     |    |
|        | 상담관계   | • 상담자와 내담학생의 역할 설명                     |    |
|        |        | • 내담학생의 상담자에 대한 기대 살피기                 |    |
|        | 비밀보장   | • 비밀보장 및 예외상황에 대해 설명                   |    |
| 관계형성   | 동의서    | • 상담동의서, 개인정보 수집 및 이용 동의서 작성           |    |
|        | 신뢰감 형성 | • 신뢰감 형성, 편안하고 허용적인 분위기 형성             |    |
|        |        | • 경청, 공감, 반영, 요약, 질문 등의 관계 형성 촉진 기법 사용 |    |
|        |        | • 상담 포기 불안 유발 요소 탐색 및 대처               |    |
|        |        | • 상담에 대한 적절한 기대감 형성                    |    |

| 과정                     | 실행내용                                                         |                                 | 체크 |
|------------------------|--------------------------------------------------------------|---------------------------------|----|
| 상담에 대한<br>자발성 정도<br>확인 | 자발적                                                          | • 명확한 비밀보장의 한계 설명               |    |
|                        | 비자발적                                                         | • 내담학생과의 라포(rapport) 형성을 우선으로 함 |    |
|                        |                                                              | • 내담학생의 불편한 마음을 수용, 표현할 기회를 제공  |    |
|                        |                                                              | • 비밀 유지 한계 결정 및 의뢰자에게 정보제공 고려   |    |
|                        |                                                              | • 보호자, 교사가 의뢰한 이유에 대해 밝힘        |    |
| 문제이해 및<br>평가           | • 내담학생에 대한 이해(신체, 인지, 정서, 적성, 학업, 사회적 기능 등)                  |                                 |    |
|                        | • 자신에 대한 평가(현실검증기능, 판단기능, 대상관계, 충동통제, 방어기능, 자아상, 자존감, 유능감 등) |                                 |    |
|                        | • 보호자, 담임교사, 교과전담교사 등의 행동관찰정보                                |                                 |    |
|                        | • 문제해결에 도움이 되는 개인 내적 특성과 환경 특성                               |                                 |    |
|                        | • 문제를 유지시키고 해결에 방해가 되는 환경 특성                                 |                                 |    |
| 사례개념화                  | 주 호소 내용<br>파악                                                | • 상담을 하게 된 계기                   |    |
|                        |                                                              | • 구체적 호소 및 증상                   |    |
|                        | 핵심문제<br>가설 수립                                                | • 인지, 정서, 행동 문제 목록 작성 후 우선순위 결정 |    |
|                        |                                                              | • 핵심문제에 대한 가설 설정                |    |
|                        | 발달적 배경<br>분석                                                 | • 가족환경, 가족역동, 초기 아동기 사건 등을 탐색   |    |
|                        |                                                              | • 좌절된 기본적 욕구 탐색에 초점             |    |
|                        | 촉발 및<br>유지요인<br>탐색                                           | • 촉발요인 탐색                       |    |
|                        |                                                              | • 유지 강화요인 탐색                    |    |
| 상담목표<br>설정 및 합의        | • 사례개념화에 따라 장단기 상담목표 설정                                      |                                 |    |
|                        | • 내담학생과 상담목표 및 우선순위를 합의                                      |                                 |    |
|                        | • 목표달성이 가져다 줄 이점과 손실 검토                                      |                                 |    |
|                        | • 목표달성에 어려움이 되는 요인 파악                                        |                                 |    |
|                        | • 합의한 상담목표에 따라 상담전략 수립 및 기록                                  |                                 |    |
|                        | • 상담 과정 중 필요한 경우 목표 수정                                       |                                 |    |

출처: 교육부, 한국교육개발원 (2023). 중등 위(Wee)클래스 운영가이드

### (1) 상담구조화

- 상담구조화는 상담의 전반적인 형식과 내용에 대해 내담학생에게 전달하는 것임.
- 상담구조화를 통해 내담학생은 앞으로 진행될 상담에 대해 이해함으로써 불안을 감소시키고 상담에서의 내담학생 역할을 이해할 수 있음.
- 상담구조화를 통해 상담자는 체계적인 학교상담을 진행하고 관리할 수 있음.

### (2) 관계형성

- 상담자와 내담학생의 관계적 요인은 상담의 효과에 큰 영향을 미침.
- 상담 초기 라포형성을 위해 공감, 무조건적 긍정적 존중, 진솔성 등의 상담자의 태도와 주의집중 및 경청, 감정 반영 등 경청반응기술을 통해 개입함.

### (3) 상담에 대한 자발성 정도 확인

- 내담학생의 자발성 정도는 상담의 효과에 큰 영향을 미치는 요인이므로 상담의 신청 및 의뢰 경로를 파악함
- 비자발적 내담학생에 대하여 불편한 심정이지만 상담에 온 것 자체에 대해 격려함.
- 변화를 통해 달라질 나에 대한 기대, 타인의 긍정적 피드백 등 상담에서 얻게 될 이점을 설명하여 자발성을 갖도록 함.

### (4) 문제 이해 및 평가

- 내담학생 자신이 이해하고 있는 자신에 대한 문제, 보호자 및 담임교사가 본 내담학생의 문제, 내담학생 친구의 보고, 내담학생의 행동 관찰, 심리검사 결과 등을 통해 내담학생 및 내담학생 문제에 대해 이해하고 평가함.
- 내담학생의 기질적 문제, 내담학생 문제를 둘러싼 환경적 조건을 평가함.

## (5) 사례개념화

- 내담학생의 문제를 명료화 하고 그 원인을 체계적으로 분석하여 개입전략을 수립하는 과정
- 사례개념화의 단계
  - ① 상담에서 다룰 정서·행동 문제 정의 및 평가
    - ㉠ 정서·행동 관찰: 상담실에 들어올 때의 첫인상, 행동, 눈 맞춤, 말투, 옷차림 등에 대한 관찰, 정서·행동 문제 빈도, 강도, 지속 시간 기록
    - ㉡ 의뢰사유와 호소문제를 당사자의 입장에서 토로한 내용 확인
    - ㉢ 심리검사: 내담학생에게 필요한 검사를 활용하여 정량적·정성적 평가 실시
    - ㉣ 다차원적 정보 수집: 보호자, 교사, 내담학생과의 면담을 통해 가정과 학교에서의 문제 행동에 대한 정보를 수집하거나 상담자가 수업참관을 통해 내담학생을 관찰 (수업태도, 친구들과의 관계, 교사와의 관계, 수업 참여도, 학업에 대한 흥미 등)
  - ② 배경요인 분석
    - ㉠ 개인적 요인: 내담학생의 성격 특성, 인지·정서·행동의 특성 등을 평가
    - ㉡ 환경적 요인: 가정환경, 학교 및 지역사회 환경, 또래 관계에서의 스트레스 요인 및 지원 체계 분석
    - ㉢ 발달적 요인: 내담학생의 발달력, 건강 상태, 과거 경험을 확인하면서 현재 정서·행동 문제와의 연관성 평가
  - ③ 근원 원인 및 촉발요인, 유지 요인 확인
    - ㉠ 근원 원인: 정서·행동 문제를 야기하는 핵심 원인
    - ㉡ 촉발 요인: 정서·행동 문제를 직접적으로 일으킨 요인(사건)
    - ㉢ 유지 요인: 정서·행동 문제를 지속시키는 요인  
(예: 학교 내에서 이루어지는 부적절한 보상, 보호자의 일관성 없는 양육 방식 등)

- ④ 상담 이론을 기반으로 한 종합적 이해 및 개입의 방향성 수립
- ㉠ 문제행동 및 원인 이해: 상담 이론을 통해 문제 행동 및 이를 야기하는 원인에 대한 종합적 이해 구축
- ㉡ 상담의 목표 및 전략: 상담 이론에 기반하여 문제 해결을 위한 상담의 방향성 설정
- ㉢ 사례개념화의 구성요소

표 III-9. 사례개념화 구성 요소

| 유목                  | 사례개념화 요소          | 내용                                                                         |
|---------------------|-------------------|----------------------------------------------------------------------------|
| 현재 문제 및 관련 증상       | 지금 상담에 오게 된 계기    | • 바로 지금 상담에 오게 된 이유, 원인이 되는 사건 또는 문제                                       |
|                     | 구체적 호소 및 증상       | • 내담학생이 호소하는 제반 문제, 호소 증상, 문제가 파생시킨 신체적, 인지적, 행동적·심리적 및 기타 증상, 문제의 현재 특성 등 |
|                     | 핵심문제, 핵심정서        | • 문제의 핵심 내용, 내담학생의 핵심문제와 관련된 핵심적인 감정 등                                     |
|                     | 객관적 정보            | • 심리검사 결과 및 진단, 성격, 객관적 기록에 근거한 정보                                         |
| 문제와 관련된 역사적 배경      | 발달적 역사            | • 내담학생의 문제와 관련된 발달적, 역사적 배경 및 환경                                           |
|                     | 문제의 기원            | • 문제 및 증상이 시작된 시점, 원인이라고 할 수 있는 사건과 당시 상황, 의식, 문제지각 및 해결의 경험 등             |
|                     | 과거 문제의 양상 및 환경 상황 | • 문제와 관련된 과거 역사 중 가족환경 이외의 전반적 당시 상황                                       |
| 문제와 관련된 내담학생의 내적 요인 | 자아개념              | • 자기이미지, 자존감, 각 측면에서의 자아 효율감, 자아개념 등                                       |
|                     | 통합 내용과 수준         | • 내담학생이 문제와 자아, 환경에 대해 가지는 통합 정도와 내용                                       |
|                     | 인지적 스타일 및 특성      | • 인지 내용 및 스타일, 인지 능력 등                                                     |
|                     | 정서적 스타일 및 특성      | • 정서 사이클, 표현하는 정서의 종류, 정서의 적절성, 호소문제에 대한 내담학생의 정서, 내담학생의 정서 표현 등           |
|                     | 신체·생리·행동적 특징      | • 행동 패턴, 섭식 패턴, 수면 패턴 등                                                    |
|                     | 원함(wants)         | • 상담 및 변화에 대한 동기 및 의지, 내담학생이 원하는 해결 방향 및 해결 양상 등                           |

| 유목                   | 사례개념화 요소                     | 내용                                                                                                      |
|----------------------|------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 문제와 관련된 내담학생의 상황적 요인 | 문제와 관련된 현재 생활 여건             | • 문제에 영향을 주는 가족 환경, 여가 활동, 재정, 직업, 결혼 상황 등                                                              |
|                      | 문제를 지속시키는 상황적 요인             | • 문제를 지속, 촉발, 강화시키는 상황적 요인들과 그 근거 등                                                                     |
| 내담학생의 대인관계 특성        | 대인관계 양상                      | • 상담관계 포함 타인과의 관계 특성, 패턴 등에 대한 가치중립적 기술                                                                 |
|                      | 대인관계 문제영역                    | • 문제와 관련된 대인관계 영역, 현재 문제가 되고 있는 대상 등                                                                    |
| 내담학생의 자원 및 취약성       | 긍정적 상황과 경험 및 강점              | • 외모, 타인에게 주는 호감도, 상담 약속을 지킴, 성공 경험, 지지자와의 경험, 지지적 외 대인관계망, 스트레스에 대한 인내력, 스트레스 대처능력, 의사소통 능력, 정서표현 능력 등 |
|                      | 대처전략                         | • 내담학생이 문제 및 그 해결에 대해 갖는 대처전략 혹은 대처계획                                                                   |
|                      | 부정적 상황과 약점                   | • 고민, 이슈, 문제, 증상, 대인관계 기술 혹은 문제해결 기술 결핍                                                                 |
| 문제와 내담학생에 대한 종합적 이해  | 핵심문제에 대한 이론적 설명              | • 상담자의 이론적 배경에 근거하여 문제 전체, 문제의 원인과 과정 등에 대한 설명을 하는 것                                                    |
|                      | 내담학생과 관련된 요인에 대한 종합적 이해 및 평가 | • 문제를 촉발, 강화시키는 요인과 조건, 내담학생에 대한 종합적 이해, 문제와 그 원인과의 관계 기술 등 포함                                          |
| 상담목표 및 계획            | 최종목표 (혹은 장기목표)               | • 상담의 종결 시점 또는 그 이후를 시점으로 하는 목표                                                                         |
|                      | 과정목표 (혹은 단기목표)               | • 상담 중에 도달하게 될 목표. 회기 목표, 과정목표 포함                                                                       |
|                      | 상담전략                         | • 상담목표 도달을 위한 탐색 방향 설정, 초기 상담계획, 상담 유형, 상담 빈도와 기간, 병원 연계 집단상담 등 병행할 만한 방법 포함                            |
|                      | 상담목표 달성의 장애로 예상되는 요소         | • 상담목표 달성에 장애 혹은 장벽으로 상담자가 예상하는 요소/요인                                                                   |

\* 출처: 이규미(2017). 상담의 실제 과정과 기법. 학지사.

## (6) 상담목표 설정 방법

- 호소 문제에 근거하여 측정 가능하고 구체적인 목표를 설정하되, 내담학생을 주어로 놓고 기술함.
  - 일차적 목표와 이차적 목표
    - 일차적 목표: 현재 내담학생이 호소하는 문제 해결
    - 이차적 목표: 당면 문제 해결을 넘어 내담학생이 좀 더 인간적으로 성숙하고 유연해지며 자기 실현으로 가는 궁극적 목표
  - 단기목표와 장기목표
    - 단기목표: 내담학생과 상담자가 한 회기 또는 몇 회기 내에 달성할 수 있다고 기대되는 목표
    - 장기목표: 내담학생이 종결까지 도달하고자 하는 이상적 수준의 목표

## (7) 상담초기 개입 유의사항

- 단기상담의 비중이 높은 학교상담의 특성상 상담의 구조화 시 상담기간(단기 상담, 중장기 상담, 외부 연계 상담)을 설정하고 내담학생에게 안내함으로써 제한된 회기에 변화를 촉진함.
- 위기 평가 방법을 익혀 긴급한 개입이 필요한 상황에 적절히 대처해야 함.
- 내담학생 이해를 위해 다양한 자원(내담학생의 호소, 상담자의 관찰 및 탐색, 보호자의 정보제공, 교사 및 친구의 보고)을 활용하고 필요한 경우 심리검사를 실시함.
- 내담학생에 대한 심리상담 외에 필요 시 가족 개입, 지역자원 연계 등의 조치를 취함.
- 교내 협력체계를 강화하여 역할을 분담하고 내담학생을 종합적으로 지원할 수 있도록 함.

※ 담임교사, 교과교사, 관리자를 포함하여 전 교직원의 협력이 높아질수록 학생을 종합적으로 파악·지원 가능.  
특히 상담 초기 단계에서는 교직원의 협조에 따라 위기학생을 빠르게 파악할 수 있으며, 학교생활에 영향을 미치는 위기 상황의 경우, 위기관리위원회 등의 행정절차와 협력체계를 통해 다각적으로 학생 지원 가능.

## 2) 상담 중기

- 상담 중기에는 내담학생의 문제에 개입하여 변화를 도모하는 실제적인 과정이 진행됨.
- 내담학생의 인지, 정서, 행동, 대인관계적 측면에서 다각적인 접근이 이루어짐.
- 상담 중기의 실행내용을 이해하고 실제 실행 여부를 체크하며 진행할 수 있음.

표 III-10. 상담 중기 체크리스트

| 과정                     | 실행내용                                                                                                                              | 체크 |
|------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----|
| 치료적 변화 기술 사용           | <ul style="list-style-type: none"> <li>• 치료적 변화 기제 활용<br/>※ 치료적 변화 기제: ① 관계 속에서 존중받기, ② 욕구의 체험과 수용, ③ 정서적 긴장의 발화, ④ 통찰</li> </ul> |    |
|                        | • 호소문제와 성격의 관련성 연결하기                                                                                                              |    |
|                        | • 과거와 현재를 연결하기(과거의 주요 사건 탐색을 통해 재경험 및 정서적 긴장 방출 유도)                                                                               |    |
|                        | • 저항 다루기                                                                                                                          |    |
|                        | • 정서·인지·행동 변화를 위한 상담기술 (예: 사고기록지, 감정코칭 등)                                                                                         |    |
| 구체적인 전략수립              | • 문제해결을 위한 대안 형성 및 개입                                                                                                             |    |
|                        | • 전략 수립 시 내담학생과 협의                                                                                                                |    |
|                        | • 내담학생의 실천 가능성과 실천 경험 점검                                                                                                          |    |
|                        | • 실천 이후 예상되는 결과와 장애요소 등에 대해 면밀히 살핌                                                                                                |    |
|                        | • 내담학생의 실천 격려                                                                                                                     |    |
| 변화 저해 요인의 탐색과 대응 전략 수립 | • 내담학생의 자기 지도력 강화                                                                                                                 |    |
|                        | • 상담목표 달성을 어렵게 하는 요인 탐색                                                                                                           |    |
|                        | • 문제행동을 유지시키고 있는 요인 탐색                                                                                                            |    |
|                        | • 변화를 유지하기 어렵게 하는 요인 탐색                                                                                                           |    |
|                        | • 그 요인들을 어떻게 제거하고 극복할 것인가를 탐색                                                                                                     |    |
| 회기별 상담 평가              | • 변화가 내담학생과 주변 인물에게 미치는 영향을 예견하여 대응전략 수립                                                                                          |    |
|                        | • 회기별 상담효과를 평가하고 다음 상담 진행에 반영                                                                                                     |    |

\* 출처: 교육부, 한국교육개발원 (2023). 중등 위(Wee)클래스 운영가이드

### (1) 치료적 변화 기술 사용

- 내담학생 호소문제 해결을 위해 문제 명료화 및 탐색 촉진
- 변화 과정에서의 내담학생 저항을 효과적으로 다룸
- 인지, 정서, 행동적 변화를 위한 상담 기술 적용

### (2) 구체적인 전략수립

- 문제해결을 위한 대안 형성 및 개입 활동 진행
- 내담학생의 실천 가능 여부와 실천 과정 점검
- 내담학생의 변화를 위한 실천 격려

### (3) 변화 저해 요인 탐색 및 대응 전략 수립

- 문제행동 촉발 요인, 유지요인, 변화를 어렵게 하는 요인 탐색
- 위험 요인의 제거 및 극복 방안과 대응 전략 수립

### (4) 회기별 상담 평가

- 회기별 상담의 성과(도움 받은 점) 평가
  - 내담학생이 자신의 감정 상태, 행동 변화, 문제 해결 정도 등을 매 회기 수치화하거나 (예: 10점 척도), 일주일간의 감정, 생각, 행동 변화 등을 기록하여 보고하는 방법 등을 활용하여 평가
- 회기 평가를 통해 다음 회기 상담 진행에 반영

### (5) 상담중기 개입 유의사항

- 중기 단계에는 다양한 상담기법 적용이 가능하지만, 내담학생의 특성에 맞게 상담자가 전문성을 발휘할 수 있는 적절한 상담기법을 적용해야 함.

- 전략은 상담자가 어떤 이론적 접근을 토대로 상담을 전개하느냐에 따라 달라질 수 있음.
- 내담학생이 변화에 대한 두려움으로 저항(상담시간에 늦는 행동, 생각이 안 난다는 반응, 문제가 금방 해결되었다고 보고, 수동공격적 행동)이 일어날 수 있음. 상담자는 내담학생의 두려움에 공감하며 저항을 이해하고 개입해야 함.
- 내담학생의 저항과 핵심문제는 연결되어 있음을 이해하고 이를 다루어야 함.
- 내담학생의 불안을 이해하고 공감하되, 상담자의 역전이를 자각하고 상담의 중요한 요소로 활용해야 함.

### 3) 상담 종결기

- 상담의 성과를 다지며 변화를 실천하도록 강화함.
- 상담 종결기의 실행내용을 이해하고 실제 실행 여부를 체크하며 진행할 수 있음.

표 III-11. 상담 종결기 체크리스트

| 과정                 | 실행내용                             | 체크 |
|--------------------|----------------------------------|----|
| 종결의 단서 확인          | • 합의한 상담목표를 달성했을 때               |    |
|                    | • 내담학생의 증상이 감소하거나, 더 이상 보이지 않을 때 |    |
|                    | • 상담 원인이 되었던 스트레스 유발감정이 제거되었을 때  |    |
|                    | • 갈등 상황에 적절하게 반응할 수 있을 때         |    |
|                    | • 내담학생이 지속적으로 감정이 좋아졌다고 할 때      |    |
|                    | • 내담학생의 주변 사람들이 내담학생이 변화하였다고 할 때 |    |
| 내담학생과 함께 파악해야 할 내용 | • 지금까지의 행동으로 구체적으로 실현했는지 점검      |    |
|                    | • 상담이 종료 되어가고 있다는 걸 미리 알림        |    |
|                    | • 상담 과정을 되돌아봄                    |    |
|                    | • 상담과정을 종료하는 느낌을 나눔              |    |
|                    | • 상담 종료 후 필요한 경우 도움을 줄 수 있다고 알림  |    |
|                    | • 다른 상담프로그램 추천                   |    |

출처: 교육부, 한국교육개발원 (2023). 중등 위(Wee)클래스 운영가이드

### (1) 종결의 단서 확인

- 내담학생의 문제 증상이 감소되었거나, 내담학생 및 주변인(보호자, 교사, 친구)의 보고, 행동 관찰 등을 통해 합의한 상담목표 달성 여부를 확인하여 종결 여부를 결정

### (2) 내담학생과 함께 파악해야 할 내용

- 상담 종결 시점을 미리 예고하여 내담학생이 준비할 수 있도록 함
- 상담을 통한 구체적인 변화사항 점검
- 상담의 종결에 따른 내담학생의 정서 확인
- 추수상담 및 미해결과제가 있을 시 필요에 따라 외부 전문 기관 연계 또는 다른 상담 프로그램 추천

#### [참고] 종결에 대한 감정 다루기

| 내담학생의 심정                                                                                                                                                                                          | 대처방법                                                                                                                                                            |
|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <ul style="list-style-type: none"> <li>• 혼자 해 나가야 한다는 막막함</li> <li>• 상실에 대한 두려움과 불안</li> <li>• 이별에 대한 슬픔과 아쉬움</li> <li>• 버려지고 내쳐지는 느낌</li> <li>• 함께한 상담자에 대한 고마움</li> <li>• 미래에 대한 기대감</li> </ul> | <ul style="list-style-type: none"> <li>• 종결에 대한 감정을 표현하도록 촉진</li> <li>• 종결에 대한 감정 수용하기</li> <li>• 표현된 감정을 구체적으로 탐색</li> <li>• 변화 내용의 재이미 및 내담학생 지지하기</li> </ul> |

### (3) 상담 종결 시 도움이 되는 질문

- 배운 것 중에서 가장 중요하다고 생각되는 것은 무엇인가?
- 상담을 받으면서 도움이 된 것은 무엇인가?
- 상담에 얼마나 적극적이었는가?
- 과거와 달리 새롭게 실행해 볼 수 있는 행동은 무엇인가?
- 상담을 받아서 생긴 삶의 변화에는 어떤 것들이 있는가?

- 지금 어떤 목표를 새롭게 갖게 되었는가? 이에 대한 실현 계획을 어떻게 세우고 있는가?
- 다시 변화되기 이전으로 되돌아간다면 어떻게 하겠는가?
- 예기치 못한 상황이나 난관에 부딪혔을 때 어떻게 하겠는가?

#### (4) 상담종결기 개입 유의사항

- 학교상담의 특성상 상담이 종결되어도 내담학생과 계속 접촉하게 될 경우 내담학생의 의존성이 지속될 수 있음. 내담학생이 상담에서 배운 내용을 실천하며 주도성을 회복하도록 체계적이고 계획적인 종결이 진행되어야 함.

\* 예시) “이제 혼자서도 감정조절을 잘 하는 걸 보니 앞으로도 잘 해낼 수 있을 거라고 생각해. 이제 상담을 마무리할 준비가 되었니?”, “상담실에서 배운 문제 해결 방법을 실제 상황에서도 잘 활용하는 것을 보니 선생님 마음이 놓인다. 상담 초기에 비해 정말 큰 변화가 있네. 이제 선생님 도움이 없어도 혼자 잘 해낼 수 있을 거라고 믿어”

- 상담 종결 후 다시 상담 받을 수 있는 기회가 있음을 알림

\* 예시) “이제 상담은 종결하지만, 나중에 네가 다시 도움을 필요할 때는 언제든지 선생님을 찾아와도 괜찮아. 상담실이 항상 너에게 열려있다는 것을 기억해 줘.”

- 상담자의 역전이를 점검하고 종결을 준비함(상담자가 자신과 닮은 내담학생의 문제에 빠져 종결을 지연시키거나 내담학생의 독립을 돕지 못할 가능성에 대한 대비가 필요).
- 내담학생의 종결 거부 모습(증상이 심해짐, 새로운 어려움을 호소, 정기적 만남 요구) 확인하고 대비함.

- 내담학생이 종결을 거부하는 이유(현실에서의 변화에 대한 불안, 상담관계에 대한 의존성, 해결되지 않은 문제 등)를 살펴보고, 내담학생의 감정을 수용하고 공감하며 상담 종결의 의미에 대해 솔직한 대화를 누는 것이 필요함(상담목표 재검토, 내담학생의 변화와 힘 강조 등). 이후 점진적인 종결 계획을 수립하여 종결에 대한 준비를 해나갈 수 있도록 돕는 것이 필요함.

- 상담 빈도를 점진적으로 줄이거나, 상담을 통해 얻게 된 기술을 일상에서 적용해보는 과제를 내주고 점검하는 등의 방식을 통해 종결 준비를 해나갈 수 있음.



문제행동별 개인상담 개입 지도서  
(중·고등)

# IV

## 문제행동별 상담 방법

1. 불안을 호소하는 학생
2. 분노 조절이 어려운 학생
3. 우울하고 무기력한 학생
4. 도박에 중독된 학생



## 04 문제행동별 상담 방법

### 1. 불안을 호소하는 학생

#### 1. 주요특성 및 관련 심리·정서적 문제

- 불안은 복합적 원인에 기인한 두려움으로 익숙하지 않은 환경에 적응할 때 나타나며 억압된 느낌이 의식화되려는 데 대한 반응임.
- 불안은 적응적(일상적) 불안과 병리적 불안으로 구분됨.
  - 적응적(일상적) 불안은 모두가 경험하는 것으로 첫 등교, 시험, 질병, 노화 죽음과 관련 있으며 문제를 효율적으로 해결하도록 돕는 적응적 반응임
  - 병리적 불안은 불안의 정도가 심하고 부적절하며, 정신질환 또는 신체질환의 원인이 되기도 하며 문제 해결에 장애를 주는 비 적응적 반응임.
- 불안, 공포, 공황의 구분  
불안은 뚜렷한 원인 없이 생기는 불쾌하고 모호한 두려움을 의미하며, 공포는 명확하고 구체적인 대상에 대한 두려움임. 공황은 심장마비, 질식과 같은 응급상황에서 나타날 수 있는 극심한 불안 발작임.
- 청소년 불안의 특징은 자신 또는 미래에 대한 비현실적인 걱정, 실수에 대한 두려움, 결정의 어려움, 부끄러움, 쓸데없는 생각, 원인이 불분명한 두통, 복통과 같은 신체 증상, 타인의 평가에 대한 염려 등에서 기인함.
- 불안장애란 다양한 형태의 과도하고 부적응적인 불안과 공포로 인하여, 일상생활에 문제를 일으키는 정신장애로 불안과 공포는 누구나 경험할 수 있는 감정이지만 적응적 범주를 넘어서면 정신적 고통과 신체적 증상을 초래함.
- 보건복지부 국립정신건강센터(2024)의 소아·청소년 정신건강실태조사 보고서에 따르면 우리나라 불안장애 현재 유병률은 소아(6~11세)의 경우 0.4%이고 청소년(12~17세)은 0.5%이며 평생 유병률은 소아의 경우 10.3%, 청소년은 9% 수준임.

### 학교에서 보이는 특징

- 과도한 걱정과 두려움: 학생이 일상적 상황에서도 과도하게 걱정하거나 두려움을 자주 표현함
- 긴장, 짜증, 예민함: 평소보다 쉽게 긴장하거나 사소한 일에도 짜증을 내고, 예기치 않은 상황에 과민하게 반응함
- 회피 행동: 특정 상황, 장소, 사람을 피하려 하거나 집단 활동에 참여하기를 꺼림
- 반복적인 질문과 확인 행동: 불안한 마음을 달래기 위해 같은 질문을 반복하거나 확인하는 행동을 자주 보임
- 집중력 저하: 불안이 높을수록 집중력이 떨어지고, 학습이나 일상생활에서 산만해지는 경향이 있음
- 신체화 증상 호소: 두통, 복통, 소화불량 등 이유 없는 신체적 불편감을 자주 호소하며 보건실을 자주 찾거나 결석, 조퇴가 잦아짐
- 사회적 회피 또는 위축: 친구나 타인과의 관계에서 소극적으로 되거나, 사회적 상황을 피하려는 경향이 두드러짐
- 반복적, 강박적 행동: 손톱을 물어뜯거나 머리카락을 뽑는 등 반복적인 행동으로 불안을 해소하려고 할 수 있음
- 울음, 짜증, 무기력: 감정을 직접적으로 표현하지 못해 울거나, 이유 없이 아프다고 하거나 무기력하게 보일 수 있음
- 부정적 기분의 반복: 불안과 함께 우울, 스트레스, 자기통제 부족 등이 동반되어 나타날 수 있음

**[참고] DSM-5에 제시된 불안관련장애(APA, 2013)**

| 유형   | 내용                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  |
|------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 불안장애 | <div> <div> 분리불안장애<br/>(Separation Anxiety Disorder) </div> <ul style="list-style-type: none"> <li>애착대상과의 분리에 대한 공포나 불안이 발달수준에 비추어 볼 때 부적절하고 지나친 정도로 발생</li> <li>공포, 불안, 회피반응이 아동·청소년에게서는 최소한 4주 이상, 성인에게서는 전형적으로 6개월 이상 지속</li> </ul> </div> <div> <div> 선택적 함구증<br/>(Selective Mutism) </div> <ul style="list-style-type: none"> <li>다른 상황에서는 말을 할 수 있음에도 불구하고 말을 해야 하는 특정 사회적 상황(예: 학교)에서 일관되게 말을 하지 않음.</li> <li>장애가 학습이나 직업상의 성취 혹은 사회적 소통을 방해함.</li> <li>이러한 증상이 최소 1개월 이상 지속됨.</li> <li>사회적 상황에서 필요한 말에 대한 지식이 부족하거나 언어가 익숙하지 않아서 말을 하지 않는 것이 아님.</li> </ul> </div> <div> <div> 특정 공포증<br/>(Specific Phobia) </div> <ul style="list-style-type: none"> <li>특정 대상이나 상황에 대해서 뚜렷한 공포나 불안이 유발됨 (예: 비행기 타기, 높은 곳, 동물 등).</li> <li>공포 대상이나 상황은 대부분의 경우 즉각적인 공포나 불안을 유발함.</li> <li>공포 대상이나 상황을 능동적으로 회피하거나 아주 극심한 공포나 불안을 지닌 채 참아냄.</li> <li>공포나 불안이 특정 대상이나 상황이 초래하는 실제 위험에 대한 것보다 더 극심하며, 사회문화적 맥락에서 통상적으로 받아들여지는 것보다 심함.</li> <li>공포, 불안, 회피 반응이 전형적으로 6개월 이상 지속됨.</li> </ul> </div> <div> <div> 사회불안장애<br/>(Social Anxiety Disorder) </div> <ul style="list-style-type: none"> <li>타인에게 면밀하게 관찰될 수 있는 하나 이상의 사회적 상황에 노출되는 것을 극도로 두려워하거나 불안해 함.</li> <li>다른 사람들에게 부정적으로 평가되는 방향으로 행동하거나 불안증상을 보일까봐 두려워함.</li> <li>이러한 사회적 상황이 거의 항상 공포나 불안을 일으키며, 이러한 사회적 상황을 회피하거나 극심한 불안 속에서 견딤.</li> <li>공포, 불안 회피가 전형적으로 6개월 이상 지속됨.</li> </ul> </div> <div> <div> 공황장애<br/>(Panic Disorder) </div> <ul style="list-style-type: none"> <li>반복적으로 예상하지 못한 공황발작이 있음. 공황발작은 극심한 공포와 고통이 갑작스럽게 발생하여 수 분 이내에 최고조에 이르러야 하며, 그 시간동안 다음 중 4가지 이상의 증상이 나타남(심계항진, 발한, 몸이 떨리거나 후들거림, 숨이 가쁘거나 답답한 느낌, 질식할 것 같은 느낌, 흉통 또는 가슴 불편함, 메스꺼움, 어지럽거나 멍한 느낌, 춥거나 화끈거리는 느낌, 감각이상, 비현실감, 스스로 통제할 수 없거나 미칠 것 같은 두려움, 죽을 것 같은 공포 등)</li> </ul> </div> |

| 유형                                      | 내용                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |
|-----------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|                                         | <ul style="list-style-type: none"> <li>적어도 1회 이상의 발작 이후에 1개월 이상 다음 중 한가지 조건을 만족해야 함(추가적인 공황발작이나 그 결과에 대한 지속적인 걱정, 발작과 관련된 행동으로 현저하게 부적응적인 변화 발생)</li> </ul>                                                                                                                                        |
| 범불안장애<br>(Generalized Anxiety Disorder) | <ul style="list-style-type: none"> <li>수많은 일상 활동에 있어서 지나치게 불안해하거나 걱정을 하고, 그 기간이 최소한 6개월 이상으로 그렇지 않은 날보다 그런 날이 더 많아야 함.</li> <li>이런 걱정을 조절하기 어렵다고 느낌.</li> <li>불안과 걱정은 다음의 증상 중 적어도 3가지 이상의 증상과 관련있음 (안절부절 못함, 쉽게 피곤해짐, 집중하기 힘들거나 머릿속이 하얗게 됨, 과민성, 근육의 긴장, 수면장애 등)</li> </ul>                       |
| 강박 및<br>관련 장애                           | <ul style="list-style-type: none"> <li>강박 사고나 강박 행동 혹은 둘 다 존재함. <ul style="list-style-type: none"> <li>원하지 않는 생각(강박 사고)이나 반복적인 행동(강박행동)이 나타나며, 이를 통제하려 해도 어려움을 겪음, 불안이 강박 사고와 행동의 원인으로 작용함.</li> </ul> </li> <li>강박 사고나 강박 행동이 시간을 소모하게 만들어 사회적, 직업적, 또는 다른 중요한 기능영역에 현저한 고통이나 손상을 초래함.</li> </ul> |
| 외상 및<br>스트레스<br>관련 장애                   | <ul style="list-style-type: none"> <li>실제적이거나 위협적인 죽음, 심각한 부상, 또는 성폭력에의 노출, 심각한 사고, 재난, 폭력 등 같은 외상적 사건을 경험한 후 외상성 사건과 관련이 있는 반복적이고 불수의적인 기억, 반복적인 꿈, 해리성 반응 등이 재경험됨.</li> <li>외상성 사건 이후 외상성 사건과 관련이 있는 자극에 대한 지속적인 회피가 나타나거나, 외상성 사건과 관련이 있는 인지와 감정의 부정적 변화가 나타남.</li> </ul>                       |

## 2. 주요 원인

- 불안의 원인은 단일하지 않으며, 여러 요인이 복합적으로 작용할 수 있음.

### 1) 생물학적·발달적 요인

- 청소년기는 신체적, 정서적, 인지적 변화가 큰 시기로, 호르몬 변화와 함께 정서적 불안정성이 증가할 수 있음.
- 전적, 기질적 소인도 불안 발생에 영향을 줄 수 있음.

### 2) 환경적·사회적 요인

- 학업 스트레스와 진로 고민, 입시 경쟁 등에 의해 청소년의 불안이 높아질 수 있음.
- 또래 관계 갈등, 학교폭력, 대인관계 문제 역시 주요 불안 유발 요인일 수 있음.
- 부모의 비일관적인 양육 태도, 과잉 간섭, 가정 내 갈등, 경제적 어려움 등 가정환경도 청소년 불안에 큰 영향을 미침.
- 사회적 기대, 부모와 주변의 높은 기대, 소셜 미디어를 통한 사회적 비교 등도 불안을 심화시킴.
- 가정폭력, 학교폭력 등 폭력에 노출된 경험은 불안 위험을 높일 수 있음.

### 3) 심리적·개인적 요인

- 자아존중감이 낮을수록 불안 수준이 높아질 수 있음. 자기 능력이나 가치에 대해 부정적으로 평가하면 실패나 비판에 대한 두려움이 커져 불안이 심화될 수 있음.
- 스트레스, 슬픔, 절망감 등 부정적인 정서 경험이 많을수록 불안이 증가할 수 있음.
- 자신의 건강 상태를 부정적으로 인식할수록 불안 위험이 커질 수 있음.
- 수면 부족, 피로, 고카페인 음료 섭취 등 건강 습관도 불안과 관련 있을 수 있음.
- 스트레스에 대한 대처 능력이 부족할수록 불안이 심화될 수 있음.

### 3. 주요 탐색내용 및 방법

#### 1) 주요 탐색 내용 및 질문 방법

- 불안을 호소하는 학생의 증상을 확인하기 위한 주요 탐색 내용 및 질문방법은 다음과 같음.

표 IV-1. 불안을 호소하는 학생을 위한 주요 탐색 내용 및 질문 방법

| 과정     | 탐색 내용 및 주요 질문                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    |
|--------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 확인할 내용 | <ul style="list-style-type: none"> <li>• 기본 인적 사항(학년, 반, 번호 등)                             <ul style="list-style-type: none"> <li>- 상담신청서를 작성하게 하여 기본정보 확인</li> </ul> </li> <li>• 접수 면접 구조화                             <ul style="list-style-type: none"> <li>- 접수면접에서 이루어지는 사항 설명</li> </ul> </li> <li>• 행동 변화에 대한 동기(상담 동기, 의뢰 사유)                             <ul style="list-style-type: none"> <li>- 의뢰 행위에 대한 지지와 격려 표현                                     <ul style="list-style-type: none"> <li>: ○○이가 여기까지 오느라 불안했을 텐데, 대견하구나!</li> </ul> </li> <li>- 의뢰사유, 자발성 확인. 비자발적인 내담학생의 경우 불편한 마음 공감                                     <ul style="list-style-type: none"> <li>: (선생님 또는 부모님) 권유로 상담실에 오게 되었는데, 상담에 오면서 ○○이는 어떤 마음이 들었니?</li> <li>: 그동안 불안한 마음은 계속 있었을텐데, 지금 상담에 오게 된 구체적인 이유가 있을까?</li> </ul> </li> <li>- 지금, 바로 이 시점에 상담에 참여하게 된 맥락을 질문함으로써 촉발원인 탐색</li> </ul> </li> </ul> |
|        | <ul style="list-style-type: none"> <li>• 촉발사건 및 주 호소 문제                             <ul style="list-style-type: none"> <li>- ○○이가 요즘 가장 걱정되는 것은 무엇일까?</li> <li>- 불안이 발생한 최근의 상황이나 사건은 무엇이 있을까? 현재 ○○이가 불안을 느끼게 하는 상황이나 대상은 무엇일까?</li> <li>- 불안이 언제부터 시작되었지? 어떤 사건(상황)에서 처음 불안이 시작되었을까?</li> <li>- ○○이가 불안에 사로잡히면 어떤 현상이 일어나니?</li> <li>- 반복적으로 떠오르는 고통스러운 기억이 있니?</li> </ul> </li> <li>• 주 호소 문제의 빈도, 강도, 지속성, 심각성 확인                             <ul style="list-style-type: none"> <li>- ○○이가 얼마나 자주 이런 불안감을 느끼는지 스스로 알고 있니?</li> <li>- 불안이 언제부터 시작되었지? 불안이 없는 날도 있니, 아니면 거의 매일 비슷하게 나타나니?</li> <li>- 일주일동안 불안감을 얼마나 자주 느끼니?</li> <li>- ○○이의 (수면, 식사, 학업 등의) 생활에 그 불안이 얼마나, 어떤 영향을 미치고 있니?</li> <li>- 불안해서 피하게 되는 장소, 상황이 있니? 있다면 어떤 경우니?</li> <li>- 그 걱정, 불안이 멈추지 않고 계속 반복되거나 스스로 조절하기 어려울 때가 있니?</li> </ul> </li> </ul>                                                                      |

| 과정 | 탐색 내용 및 주요 질문                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      |
|----|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|    | <ul style="list-style-type: none"> <li>• 호소 문제와 관련된 발달력 <ul style="list-style-type: none"> <li>- 이름을 불러 주어, 불안을 이겨낼 주체가 자신임을 느낄 수 있도록 지지해 줌 <ul style="list-style-type: none"> <li>: ○○이가 이 정도의 불안을 처음 느낀 때가 언제였지?</li> <li>: ○○이가 이렇게 불안을 느낄 때에 어떻게 이겨냈어? 저절로 없어졌어?</li> </ul> </li> <li>- 호소 문제 관련 유사 경험 여부(시기, 어떤 상태, 해결 여부와 방법 등) <ul style="list-style-type: none"> <li>: ○○이가 지금 경험하는 불안을 전에도 겪은 적이 있다면 구체적으로 이야기해 줄래?</li> <li>: ○○이가 불안하다는 걸 무엇을 통해 알게 되니? (신체반응 등)</li> <li>: 혹시 과거에 불안한 마음을 느꼈을 때 조금이라도 도움이 되었던 경험이 있을까? 그 때 도움된 방법은 무엇이었니?</li> </ul> </li> </ul> </li> <li>• 현재 및 최근 주요 기능 상태(사고, 정서, 행동) <ul style="list-style-type: none"> <li>- 최근에 ○○이가 불안할 만한 상황이나 사건 등 변화가 있었니?</li> </ul> </li> <li>• 가정환경, 가족관계 등에서의 변화, 학업, 또래 관계에서의 변화, 감정, 정서 상태에서의 변화, 수면, 섭식 패턴의 변화 등 신체화 증상 <ul style="list-style-type: none"> <li>- ○○이가 느끼는 불안 때문에 관계에서 불편을 느낀 적이 있었나 걱정되네.</li> <li>- ○○이가 지금 경험하고 있는 불안으로 인해 일상생활에서 나타나는 변화는 어떤 것이 있는지 구체적으로 이야기해보자.</li> <li>- 불안한 기분이 들 때 가슴이 두근거리나 손에 땀이 나는 것 같은 변화가 있니? 어떤 변화가 느껴지니?</li> </ul> </li> <li>• 정서 상태 평가(불안, 공포, 슬픔 등) <ul style="list-style-type: none"> <li>- ○○이가 지금 경험하는 불안한 마음의 정도를 점수로 표현한다면 0~10점 중 어느 정도이니?</li> <li>- 현재 경험하고 있는 어려움으로 인해 다양한 감정을 느꼈을 것 같은데 주로 어떤 감정을 느꼈니?</li> <li>- 불안한 상황에서 떠오르는 생각은 어떤 것이 있니? 어떤 감정이 드니?</li> <li>- 불안 때문에 하고 싶은 것을 못하거나 피한 적이 있니?</li> <li>- 불안한 감정을 달래기 위해 어떤 것들을 해봤니? 효과가 있었니?</li> </ul> </li> <li>• 자해/자살위험에 대한 평가: 구체적이고 직접적으로 질문 <ul style="list-style-type: none"> <li>- 불안할 때 가장 먼저 하고 싶어지는 행동은 어떤 것이 있니?</li> <li>- 현재 어려움으로 인해 자해하고 싶거나 실제 한 적이 있니?</li> <li>- 자살사고 및 시도 경험은 어땠지? 자살에 대한 생각을 하고 있니? 자살시도를 언제, 어디서 했니? 얼마나 자주 자해 행동을 하니?</li> <li>- 구체적으로 자해 행동을 어떻게 하니?</li> <li>- 자해를 하는 도구가 무엇이지? 도구는 어느 곳에 있니?</li> <li>- 죽고 싶어서 자해 행동을 하는 거니?</li> <li>- 자해를 하기 전에 어떤 생각이나 감정이 드니?</li> <li>- 자해를 하기 전, 도중, 후에는 어떤 기분이 드니?</li> </ul> </li> </ul> <p>※ 학생이 보고하거나 위기 요인이 감지되지 않은 상황에서 선불리 질문하지 않도록 함.</p> |

| 과정 | 탐색 내용 및 주요 질문                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |
|----|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|    | <ul style="list-style-type: none"> <li>• 사회적, 심리적 자원 <ul style="list-style-type: none"> <li>- ○○이가 불안할 때는 어떻게 하니? 마음을 터놓고 이야기할 대상은 누가 있을까?</li> <li>- 불안한 마음이 들었을 때 불안이 조금이라도 낮아지는데 도움이 되는 방법이 있었을까? (사람, 행동 등)</li> <li>- 현재 잘 하고 있거나 혹은 잘 하기를 원하는 일은 무엇인가?</li> </ul> </li> </ul>                                                                                       |
|    | <ul style="list-style-type: none"> <li>• 대인관계 특성 <ul style="list-style-type: none"> <li>- 또래 및 선후배, 가족 및 권위자와의 관계 패턴</li> <li>: ○○이가 불안할 때 △△는 어떤 반응을 보여?</li> <li>: ○○이가 불안할 때 △△의 행동이 도움이 되었는지 생각해 볼래?</li> </ul> </li> </ul>                                                                                                                                           |
|    | <ul style="list-style-type: none"> <li>• 이전 상담 및 치료 경험 <ul style="list-style-type: none"> <li>: 불안감을 이겨내기 위해 다른 사람의 도움을 받은 적이 있었니?</li> <li>: ○○이 혼자 불안을 이겨내려고 그 동안 노력을 많이 했구나. 선생님이 도와줘도 될까?</li> <li>: ○○이가 다른 사람들의 도움을 받는다면 지금보다 더 빨리 편안함을 느낄 수 있을텐데, 생각해 보자.</li> </ul> </li> <li>• 상담(심리치료) 및 약물치료 경험 여부 등</li> </ul>                                                |
|    | <ul style="list-style-type: none"> <li>• 의뢰자가 보는 문제의 심각성과 긴급성</li> <li>• 교사(학교생활), 부모(일상생활)의 보고로 어려움 발생 빈도, 강도, 위험성 평가 <ul style="list-style-type: none"> <li>- (의뢰자)가 느끼실 때 00이의 어려움의 정도는 어느 정도로 심각하다고 생각하십니까? 0~10점 중 점수 어느 정도일까요?</li> <li>- (의뢰자)가 느끼실 때 00이의 어려움은 금방 해결될 수 있다고 생각하십니까?</li> <li>- (의뢰자)가 느끼실 때 00이에게는 지금 어떤 도움이 필요하다고 생각하십니까?</li> </ul> </li> </ul> |

## 2) 학교에서 활용 가능한 심리검사

- 불안을 호소하는 학생을 위해 학교에서 활용할 수 있는 심리검사는 다음과 같음.

표 IV-2. 불안을 호소하는 학생을 위해 활용 가능한 심리검사

| 검사 도구          | 특성                                                                                                                   | 판별 방법                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       |
|----------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 학생 정서·행동 특성 검사 | <ul style="list-style-type: none"> <li>• 학생 정서·행동 어려움 조기 발견 및 악화 방지</li> <li>• 중1, 고1 전수조사를 통해 관심군 선별(매년)</li> </ul> | <ul style="list-style-type: none"> <li>• 불안/대인공포 <ul style="list-style-type: none"> <li>- 중1: 남 12점/ 14점, 여 12점/ 14점</li> <li>- 고1: 남 11점/ 13점, 여 11점/ 14점</li> </ul> </li> <li>• 검사(AMPQ-Ⅲ) 결과, 총점 기준 우선군 <ul style="list-style-type: none"> <li>- 중1: 남 37점/ 44점, 여 36점/ 42점</li> <li>- 고1: 남 33점/ 40점, 여 32점/ 38점</li> </ul> </li> </ul> |

| 검사 도구                  | 특성                                                                                                                                                                                                                                    | 판별 방법                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        |
|------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 백 불안 척도 (BAI)          | <ul style="list-style-type: none"> <li>21문항으로 구성된 자기 보고식 검사</li> <li>신체적, 인지적 불안 증상을 0~3점 척도로 평가</li> <li>임상 현장에서 불안의 심각도를 파악하는 데 주로 사용됨</li> </ul>                                                                                   | <ul style="list-style-type: none"> <li>총점에 따라 불안 수준을 구분함</li> <li>0~7점: 정상, 8~15점: 가벼운 불안, 16~25점: 중증도 불안, 26~63점: 심한 불안</li> </ul>                                                                                                                                                                                          |
| 범불안 장애선별 검사 (GAD-7)    | <ul style="list-style-type: none"> <li>7문항으로 구성된 자기 보고식 검사</li> <li>지난 2주간의 불안 증상 평가</li> <li>각 문항은 0점~3점까지 4점 척도로 응답</li> </ul>                                                                                                      | <ul style="list-style-type: none"> <li>총점에 따라 불안 수준을 구분함</li> <li>0~4점: 정상, 5~9점: 가벼운 불안, 10~14점: 중간 수준 불안, 15~21점: 심한 불안</li> </ul>                                                                                                                                                                                         |
| 청소년 다면적 인성 검사 (MMPI-A) | <ul style="list-style-type: none"> <li>만13~18세 청소년을 대상으로 한 표준화된 다면적 인성 검사</li> <li>성격, 정서, 행동, 발달, 정신건강 등 다양한 심리적 특성을 종합적으로 평가하는 신뢰도 높은 검사임</li> <li>478문항, 타당도 척도 10개, 임상 척도, 16개 내용 척도 및 소 척도, 6개 보충 척도, 성격 병리 5 요인 척도 등</li> </ul> | <ul style="list-style-type: none"> <li>내용 척도 A-anx는 청소년이 경험하는 전반적인 불안 증상을 평가, T 점수 65점 이상일 경우 임상적 해석</li> <li>보충 척도 A (불안)은 20점 이상이면 임상적으로 유의한 불안 수준을 시사, 불안이 높은 청소년을 선별하고, 불안 감소를 위한 개입에 참고</li> <li>점수가 높을수록 임상적으로 유의한 불안 가능성이 높을 수 있음, 해석은 전체 검사 결과와 맥락을 함께 고려해야 함</li> </ul>                                             |
| 청소년 행동평가척도 자기보고용 (YSR) | <ul style="list-style-type: none"> <li>적응상태 및 문제행동을 본인 스스로 평가</li> <li>만11~18세 대상 (중학교 1학년~고등학교 3학년)</li> <li>문제행동척도(총 119문항, 3점 리커트 척도) 및 적응척도로 구성된 자기보고식 검사</li> <li>15~20분 소요</li> </ul>                                           | <ul style="list-style-type: none"> <li>문제행동척도 <ul style="list-style-type: none"> <li>중후군척도: 내재화(불안/우울, 위축/우울, 신체증상), 외현화(규칙위반, 공격행동), 사회적 미성숙, 사고문제, 주의집중문제, 기타문제</li> <li>DSM 진단척도: 정서문제, 불안문제, 신체화문제, ADHD, 반항행동문제, 품행문제</li> <li>문제행동 특수척도: 강박증상, 외상후스트레스문제</li> <li>긍정자원척도</li> </ul> </li> <li>적응척도: 사회성, 성적</li> </ul> |
| 아동 청소년 행동 평가 척도 (CBCL) | <ul style="list-style-type: none"> <li>부모가 아동 청소년의 정서 및 행동 문제를 평가하는 표준화된 척도</li> <li>불안장애 진단에 유용하게 활용됨</li> </ul>                                                                                                                     | <ul style="list-style-type: none"> <li>불안, 우울 척도 13개 문항, T 점수 65점 이상이면 임상적으로 유의미한 수준으로 해석</li> <li>내재화 문제 척도는 불안, 우울, 위축, 신체화 등 내면에 초점이 맞춰진 정서적 어려움을 반영</li> <li>DSM 불안 문제 소 척도, DSM 진단체계에 근거한 불안 문제를 별도로 평가</li> </ul>                                                                                                      |

## 4. 효과적인 상담기법

- 대부분 아동·청소년의 경우 성장하면서 불안이 줄어들거나 사라지는 경우가 많으나 증상이 심하여 일상생활에 뚜렷한 영향을 초래할 때는 개입함
- 지나친 불안을 감당할 수 있을 정도로 낮추고 일상생활에 지장을 주지 않도록 하는 것에 초점을 맞춤
- 불안한 양상은 기분, 신체적 증상, 행동 양상으로 다양하게 나타날 수 있어 이러한 양상을 구체화하여 자신이 불안할 때 보이는 모습을 스스로 인식할 수 있도록 하는 것이 효과적임
- 불안의 원인과 유형에 따라 개입법이 달라질 수 있음

### 1) 상담기법

표 IV-3. 불안을 호소하는 학생을 위한 상담기법

| 기법        | 방법                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        |
|-----------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 인지행동치료 기법 | <ul style="list-style-type: none"> <li>• 불안으로 인해 생긴 왜곡된 생각과 행동을 교정하여 불안에 합리적으로 대처하도록 돕는 기법</li> <li>• 우리의 감정이나 행동이 어떤 사건이나 상황 때문이 아니라 그것에 대한 자신의 주관적 해석으로부터 기인함</li> <li>• 우리의 감정과 행동에 영향을 미치면서도 쉽게 의식되지 않는 자동적 사고를 찾아 현실적으로 평가해보고 나아가 현실적이고 합리적인 생각을 선택하도록 도움                         <ul style="list-style-type: none"> <li>- 인지 재구성: 부정적이고 왜곡된 생각을 찾아내고 현실적이고 합리적인 생각으로 수정하도록 도움</li> <li>- 노출치료: 불안을 유발하는 상황을 안전한 환경에서 마주하게 하여 불안이 예상보다 덜 해롭다는 것을 경험하게 함</li> <li>- 행동실험: 불안을 유발하는 생각을 가설로 설정하고 직접 행동으로 검증하게 함</li> </ul> </li> </ul> |

| 기법               |               | 방법                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               |
|------------------|---------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 정신적/신체적<br>조절 기법 | 사고 중지법        | <ul style="list-style-type: none"> <li>• 불안한 생각은 그대로 두면 점점 커질 수 있음, 좋지 않은 생각이 떠오르면 의식적으로 생각을 중지하는 것</li> <li>• 부정적인 생각이 떠오르기 시작하면 언제든지 ‘그만’하고 소리 내 말하는 연습하기. 소리 낼 수 없는 상황이라면 마음속으로 외치기</li> <li>• 멈추고 생각하고 선택하기</li> </ul>                                                                                                                                                                                       |
|                  | 호흡법           | <ul style="list-style-type: none"> <li>• 불안하면 호흡이 빨라지거나 불규칙하게 되고 얇은 숨을 쉬게 됨, 호흡 훈련을 통해 부드럽고 편안하게 호흡을 할 수 있도록 하며 이를 통해 불안을 줄일 수 있음</li> <li>• 몸의 긴장을 풀고 자신의 호흡에 집중함, 한 손은 배에, 다른 한 손은 가슴에 올림, 천천히 숨을 들이쉬고 내 쉬도록 하며, 쉽게 숨을 쉬도록 하여 편안한 기분이 들도록 함(하나, 둘, 셋을 셀 수도 있음)</li> </ul>                                                                                                                                      |
|                  | 점진적<br>근육 이완법 | <ul style="list-style-type: none"> <li>• 편안한 자세를 취하고 가능하면 복식호흡을 시행, 근육을 긴장시키고 난 이후에 8초간 유지하며 긴장 상태의 느낌에 집중, 이제 긴장 상태를 풀어주고 8초간 이완된 상태의 느낌에 집중, 구체적으로 머리에서 발 방향으로 각각의 근육을 긴장/이완함</li> </ul>                                                                                                                                                                                                                       |
| 그라운드링            |               | <ul style="list-style-type: none"> <li>• 원치 않는 기억의 부정적이고 저항적인 정서로부터 빠져나올 수 있도록 과거 경험했던 것에서 주의를 돌려 지금, 이 순간 일어나고 있는 일로 초점을 바꾸도록 도와줌             <ul style="list-style-type: none"> <li>- 인간의 오감을 활용, 보이는 것 5가지, 만질 수 있는 것 4가지, 들을 수 있는 것 3가지, 냄새 맡을 수 있는 것 2가지, 맛볼 수 있는 것 1가지(개수는 변경 가능)</li> <li>- 나만의 긍정적인 자기 말 카드 적어보기: 긍정적인 자기 말 카드 중 자신에게 도움이 되는 것을 선택하여 직접 가지고 다니면서 필요시 꺼내 볼 수 있도록 함</li> </ul> </li> </ul> |
| 안전기지             |               | <ul style="list-style-type: none"> <li>• 안전기지는 불안한 청소년이 심리적, 정서적으로 언제든지 돌아와 안정을 얻을 수 있는 존재나 공간을 의미함, 상담자가 안전기지 역할을 잘 수행하면 내담학생이 상담 장면에서 심리적 안정감을 경험하며 불안 증상이 완화될 수 있음</li> </ul>                                                                                                                                                                                                                                 |

- 불안한 학생을 대할 때 상담자가 안정감을 가지고 버텨주는 것이 필요
- 사전에 보호자와 대응 방식을 협의, 평소 학생에게 안정감을 주는 방법을 목록화하여 단계적으로 진행
- 평소 상담 진행 시 학생에게 안정감을 줄 수 있는 물건을 함께 만들어서 활용
- 위기 상황이 발생할 경우를 대비하여 전체 교사에게 학생을 대하는 방법에 대한 안내

**[참고] 불안한 학생의 보호자를 위한 제안**

- **안정적인 애착과 신뢰 형성:** 학생이 언제든지 돌아와 의지할 수 있는 ‘안전기지’가 되어줌. 부모나 보호자가 함께 있으면 마음이 편안해진다는 믿음을 심어주는 것이 중요한데 이는 아이의 정서적 안정과 불안 완화에 핵심적인 역할을 함.
- **불안한 감정에 공감하고 수용하기:** 학생이 불안감을 표현할 때, “네가 불안한 마음이 드는구나”와 같이 감정을 인정하고 공감. 보호자가 아이의 감정을 충분히 이해하고 있다는 사실만으로도 학생은 큰 안정을 느낌.
- **과잉보호 대신 기다려주기:** 아이가 스스로 불안을 극복할 수 있도록 너무 개입하지 말고, 필요할 때만 도와주는 ‘기다려주는 자세’가 필요함. 이는 자립심과 회복탄력성을 기르는 데 도움이 됨.
- **불안을 완전히 없애려 하지 말고 적당한 좌절도 경험하게 하기:** 모든 불안을 대신 해결해주기보다, 아이가 적당한 좌절을 경험하고 이를 견디는 힘을 기를 수 있게 도와주어야 함. 이는 자존감과 문제해결력을 키우는 데 중요함.
- **불안을 달래는 구체적 방법 마련:** 부모나 보호자를 떠올릴 수 있는 물건(사진, 인형 등)을 지니게 하거나, 필요할 때 전화로 연락할 수 있도록 하되, 연락 횟수와 상황을 미리 약속해 두는 것이 좋음. 연락이 닿지 않을 때 대처 방법도 함께 정해두는 것이 효과적임.
- **점진적 분리 연습:** 분리불안이 심한 경우, 보호자가 학교나 새로운 환경에 점차적으로 동행하는 방식으로 천천히 혼자 적응할 수 있도록 도와줌. 예를 들어, 첫째 주에는 교실까지, 둘째 주에는 문 앞까지, 셋째 주에는 복도까지, 넷째 주에는 건물 입구까지만 동행하는 식으로 점차 거리를 두는 연습이 효과적임.
- **담담한 태도와 긍정적 믿음 전달:** 보호자 자신이 불안해하며 안절부절하지 말고, 아이가 잘 해낼 수 있다는 믿음을 담담하게 표현. 보호자의 태도는 학생에게 큰 영향을 미침

## 2. 분노 조절이 어려운 학생

### 1. 주요특성 및 관련 심리·정서적 문제

- 분노 조절의 어려움은 주어진 자극에 비해 분노 과민성이 높은 것으로 정서 조절과 행동 조절의 어려움으로 나타남. 정서 조절의 어려움은 주어진 자극에 비해 쉽게 또는 자주, 오래 분노가 유발되는 것을 말하고, 행동 조절의 어려움은 비난, 분노 발작, 다툼 등 언어적 공격성과 반항 행동, 재산 파괴, 타인·동물에 대한 물리적 공격 등 신체적 공격성으로 드러남.
- 특히 행동 조절의 어려움은 권위자의 요구나 사회규칙을 무시하고 타인을 귀찮게 하거나, 자신의 잘못된 행동을 남 탓으로 돌리는 등 논쟁적/반항적 경향의 낮은 수위의 행동 통제 실패부터, 사람과 동물에 대한 공격성, 타인의 권리 침해와 재산 파괴, 심각한 사회규범 위반, 사기와 절도 등 높은 수위의 행동 통제 실패까지 다양하게 나타남.
- 분노 조절의 어려움은 좌절에 대한 낮은 인내력, 과민성, 분노 발작, 의심, 처벌에 대한 둔감성, 자극 추구, 무모함을 비롯한 부정적 감정 등의 성격 특질을 흔히 동반함.
- 분노 조절의 어려움이 있는 내담학생들은 타인의 행동 이면의 동기나 숨은 뜻을 파악하거나 타인이 어떻게 생각하고 느끼는지 공감하지 못하며, 자기 행동의 영향을 잘 예상하지 못하는 경우가 많음. 또한 자주 모호한 상황에서 타인의 의도를 실제보다 더 적대적이고 위협적으로 잘못 해석하기 때문에 자신의 공격적인 반응이 정당하다고 생각함.
- 즉, 자신이 화를 잘 내거나 반항적이라고 생각하지 않고 자신의 행동이 부당한 요구나 분위기에 대한 합리적인 반응이라고 생각하는 경향이 있으므로 내담학생이 느끼는 억울함에 대해 상담자가 먼저 마음으로 이해해 보려고 하면서 적극적으로 공감해야 상담관계가 형성될 수 있음.
- 특히 이러한 증상들은 아동·청소년기의 전형적인 발달단계에서 어느 정도 보일 수 있는 행동이기 때문에 증상의 빈도, 지속성, 다양한 상황에서 만연된 정도, 분노조절

실패로 인해 일어나고 있는 부적응의 정도를 나이, 성별, 문화의 정상규준에 입각하여 상대적으로 고려해야 함. 즉, 상담자는 내담학생이 보이는 분노 조절의 어려움이 아동·청소년기의 발달적 특징인 면도 있음을 고려하여 좀 더 유연하게 내담학생 문제를 바라보려는 자세가 필요함.

- 보건복지부 국립정신건강센터(2024)의 소아·청소년 정신건강실태조사 보고서에 따르면 파괴적 충동조절 및品行장애의 평생 유병율은 전체 4.4%, 아동 2.5%, 청소년 6.2%임. 이를 성별로 나뉘보면 여자 청소년 4.7%, 남자 청소년 7.5%로 여성보다 남성 내담학생이 분노조절 실패 증상을 더 많이 가지고 있는 것으로 나타남.
  - 하위 장애의 청소년 평생 유병율은 적대적 반항장애 5.7%,品行장애 1.8%로 나타남.

#### 학교에서 보이는 특징

- 또래관계에서의 지속적인 갈등으로 쉽게 관계가 단절되고, 지속되더라도 피상적으로 유지되는 경우가 흔함.
- 반사회적 아동·청소년들은 학교 또래에게 수용되기 힘들기 때문에 비슷한 성향의 무리에서 사회적 지위나 소속감의 일부라도 얻으려고 하면서(Erk, 2008) 문제행동의 영향에 둔감해지기 쉬움.
- 수업 방해, 반복적인 규칙 위반, 교사의 지도 거부와 무시로 학교에서 수용받고 지지받기 보다 지속적으로 행동 변화를 요구받게 됨.
- 반복적인 지각·결석은 공부에 대한 관심과 몰입을 방해하여 학습 수행능력 저하로 이어짐.
- 재산 파괴, 타인에 대한 신체적 공격 행동, 사기나 절도 등 행동 통제 실패로 인해 학교폭력 가해자로 신고되거나 경찰의 개입이 일어나 더욱 자기개념이 부정적으로 형성될 수 있음.
- 가족, 친구, 교사 등 주요 대인관계에서 수용받지 못하고 지속적으로 행동 개선을 요구 받으면서 오해받고 수용받지 못했다는 억울함이 누적되어 분노조절 실패의 악순환이 일어날 가능성이 높아짐
- 지속적인 분노 과민성은 가족 내 상호작용에서도 수용받는 경험을 저하시켜 만성적으로 정서적 돌봄이 부족한 상태로 지내고 있을 가능성이 높음.

- 아동·청소년기의 분노조절과 관련된 장애는 크게 2가지 범주가 있음. 파괴적 충동조절 및品行장애 범주와 우울장애 범주임. 파괴적 충동조절 및品行장애의 하위 장애로는 적대적 반항장애, 간헐적 폭발장애,品行장애가 있으며, 우울장애 범주에서 분노조절 문제를 직접적으로 다루고 있는 장애로는 파괴적 기분조절부전 장애가 있음.

**[참고]** DSM-5에 제시된 분노조절 관련 심리장애(APA, 2013)

| 유형              | 내용                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        |
|-----------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 파괴적, 충동조절 및品行장애 | <p>적대적 반항장애 (Oppositional Defiant Disorder)</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• 분노/과민한 기분, 논쟁적/반항적 행동, 보복적인 양상이 적어도 6개월 이상 지속</li> <li>• 형제나 자매가 아닌 적어도 한 명 이상의 다른 사람과의 상호작용에서 분노/과민한 기분(자주 욕하고 화를 냄, 자주 과민하고 쉽게 짜증을 냄, 자주 화를 내고 크게 분개함), 논쟁적/반항적 행동(권위자와 잦은 논쟁을 하거나 아동·청소년의 경우 성인과 논쟁함, 자주 권위자의 욕구나 규칙을 적극적으로 무시하거나 거절, 고의적으로 타인을 귀찮게 함, 자기 실수나 잘못된 행동을 자주 남 탓으로 돌림), 보복적 특성 (지난 6개월 안에 두 차례 악의에 차 있거나 앙심을 품음)등이 나타남</li> </ul> |
|                 | <p>간헐적 폭발장애 (Intermittent Explosive Disorder)</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• 적어도 6세 이상의 아동·청소년에게서 언어적 공격성(분노발작, 비난, 다툼 등), 재산·타인·동물에 가하는 신체적 공격성이 3개월 동안 주 2회 이상 발생하거나 재산 피해나 파괴, 동물·타인에게 상해를 입히는 신체적 공격성을 12개월 이내에 3회 이상 보임.</li> <li>• 반복적인 행동폭발 동안의 공격성 정도는 스트레스 요인에 촉발되는 정도를 심하게 넘어선 것임.</li> </ul>                                                                                                                     |
|                 | <p>品行장애 (Conduct Disorder)</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• 타인의 권리 침해, 사회규칙 위반에 해당하는 지속적이고 반복적인 행동 양상</li> <li>• 사람·동물에 대한 공격성, 재산파괴, 사기 및 절도, 심각한 규칙 위반(빈번한 가출, 늦은 귀가, 무단결석 등)</li> </ul>                                                                                                                                                                                                                                    |
| 우울장애            | <p>파괴적 기분조절부전 장애 (Disruptive Mood Dysregulation Disorder)</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• 재발성 분노발작이 언어적(폭언 등), 행동적(사람이나 사물에 대한 물리적 공격성 등)으로 나타나며, 자극에 비해 그 강도와 지속시간이 극도로 비정상적임</li> <li>• 분노발작 사이의 기분이 지속적으로 과민하거나, 거의 매일 하루 중 대부분의 시간 동안 화가 나 있음</li> <li>• 분노발작이 주 3회 이상 발생하며, 주요 증상이 12개월 이상 지속</li> </ul>                                                                                                                |

- 이들 장애 외에도 공격행동 폭발은 경계선 성격장애, ADHD는 물론 주요우울장애, 양극성 장애, 정신병적 장애의 삽화 중에도 발생할 수 있음. 또한 자폐스펙트럼장애나 강박장애를 지닌 내담학생들의 일상이 방해받을 때도 발생할 수 있음.
- 특히 만성적인 분노 과민성은 불안장애, 우울장애로 이어질 가능성이 높아 우울장애, 불안장애가 간헐적 폭발장애를 동반하는 경우가 흔함. 즉, 분노조절 문제는 공존질환이 많으므로 상담 시 공존질환 여부를 체크해야 함.

**\* 예시: 분노조절 문제의 공존질환 여부 확인을 위한 질문**

**• 기분 및 불안 관련 질문**

- 최근 2주 동안 지속적으로 슬픔, 공허함, 혹은 절망감을 느낀 적이 있나요?
- 특별한 이유 없이 불안하거나 초조함을 느낀 적이 자주 있나요?
- 사소한 일에도 극도로 예민하게 반응하거나, 쉽게 짜증이 나는 경우가 있나요?
- 평소 즐기던 활동에 대한 흥미를 잃고, 에너지가 부족하다고 느끼나요?

**• 행동 및 충동성 관련 질문**

- 충동적인 결정을 내리거나 후회할 만한 행동을 자주 하나요?
- 도박, 과도한 소비, 혹은 위험한 성관계와 같은 행동에 몰입한 경험이 있나요?
- 한 가지 생각이나 행동에 과도하게 집착하여 일상생활에 지장을 받은 적이 있나요?

**• 외상 경험 관련 질문**

- 과거에 충격적이거나 위협적인 사건(예: 사고, 폭력, 자연재해)을 겪은 적이 있나요?
- 그 사건과 관련된 생각이나 악몽이 반복적으로 떠올라 괴로움을 겪고 있나요?
- 그 사건 이후로 주변 사람들을 불신하거나, 안전하지 않다고 느끼는 경우가 있나요?

**• 물질 사용 관련 질문**

- 분노나 스트레스를 해소하기 위해 술, 담배, 혹은 다른 약물을 자주 사용하나요?
- 물질 사용량이나 빈도가 점차 늘어나고 있나요?
- 물질 사용 때문에 학교 혹은 대인 관계에 문제가 생긴 적이 있나요?

- 특히 우울이나 불안 문제를 가지고 있는 내담학생들이 짜증을 강하게 내거나 공격행동 폭발을 드러낼 때 상담자들이 당황하기 쉬우므로 이러한 특성을 고려하여 내담학생 문제를 이해하는 것이 필요함.

※ 상담자의 대응방안(예시): 즉각 반응 자제, 안정적 목소리 유지, 안전거리 확보 등

## 2. 주요 원인

- 분노 조절 실패와 공격성의 원인은 정확하게 밝혀지지 않았으며, 증상을 악화시키는 여러 위험요인들이 제시되고 있음.

### 1) 기질적 요인

- 높은 정서 반응성, 낮은 좌절 인내력
- 까다롭고 통제하기 어려운 유아 기질(이러한 기질은 양육자가 부정적으로 반응하게 하여 생애 초기부터 불복종이나 반항적인 행동을 증가시킬 수 있음)
- 평균보다 낮은 지능(특히 평균보다 낮은 언어성 지능)
- 도덕의식 발달 결여
- 부모-자녀 기질의 충돌
  - 기질적으로 자기주장과 독립성이 강한 아동에게 지배 성향이 강한 부모가 아동의 행동을 일방적으로 억제하려고 하는 경우, 부모-자녀 간 투쟁과정에서 반항성이 증가함.
  - 아동기 후기나 청소년기는 부모에 대한 과잉 의존에서 벗어나 자율성을 키우고 자기 결정권을 강화하는 시기로 외부 압력이나 제한에 대해 반항적이고 적대적인 행동을 나타내기 쉬운 발달단계인데 이를 고려하지 않은 부모의 의사소통방식이 공격성을 악화시킴.
- 품행장애를 지닌 개인은 자율신경 시스템이 낮아 '살아있음' 또는 정상적이라고 느끼기 위해 더 높은 수준의 자극을 필요로 할 수 있다는 주장도 있음. 즉 낮은 각성수준으로 인해 최적의 각성상태에 도달하기 위해 감각 추구와 파괴적 행동으로 이어질 수 있다는 것임.
- 품행장애의 반사회성 행동양상은 행동활성화 체계(BAS)의 활성화 수준이 지나치게 높고 행동억제 체계(BIS)의 활성화 수준은 낮은 것에서 기인하며, 이러한 행동양상은 주로 유전적인 소질에 의해 결정된다는 주장도 제기됨.

## 2) 유전적/생리적 요인

- 부모의 정신병리(특히 알코올 의존, 반사회성 행동)
- 세로토닌(Serotonin)의 비정상적인 과다분비
- 공격행동을 하기 쉬운 유전적 취약성
- 입양이나 쌍생아 연구에서 유전적인 요소가 환경적인 요소와 마찬가지로 일생 동안 반사회성 행동이나品行문제에 영향을 준다고 밝혀짐

## 3) 환경적 요인

- 부모-자녀 간 갈등, 강압적이고 폭력적인 양육태도, 무관심하고 방임적인 양육태도
- 학대나 무시당한 경험
- 초기 보육시설 거주, 잦은 보호자 변경, 부모의 불화와 이혼, 가정폭력, 대가족, 부모의 범죄 행동, 낮은 사회경제적 수준, 생애 초기 신체적·정서적 외상 경험
- 또래의 거부, 비행집단 가담, 지역사회 폭력에의 노출
- 행동주의적 입장에서는 부모나 형제의 공격 행동을 보고 따라 배우거나, 공격 행동 후 원하는 것을 얻게 되어 습관화되거나 강화된다고 주장함.

### 3. 주요 탐색내용 및 방법

#### 1) 주요 탐색 내용 및 질문 방법

- 분노조절이 어려운 학생의 증상을 확인하기 위한 주요 탐색 내용 및 질문방법은 다음과 같음.

표 IV-4. 분노조절이 어려운 학생을 위한 주요 탐색 내용 및 질문 방법

| 과정     | 탐색 내용 및 주요 질문                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  |
|--------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 확인할 내용 | <ul style="list-style-type: none"> <li>• 기본 인적 사항(학년, 반, 번호 등)               <ul style="list-style-type: none"> <li>- 상담신청서를 작성하게 하여 기본정보 확인</li> </ul> </li> </ul>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |
|        | <ul style="list-style-type: none"> <li>• 접수 면접 구조화               <ul style="list-style-type: none"> <li>- 접수면접에서 이루어지는 사항 설명</li> </ul> </li> </ul>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |
|        | <ul style="list-style-type: none"> <li>• 행동 변화에 대한 동기(상담 동기, 의뢰 사유) 확인 및 상담관계 형성               <ul style="list-style-type: none"> <li>- 의뢰사유, 자발성 확인. 비자발적인 내담학생의 경우 불편한 마음 공감                   <ul style="list-style-type: none"> <li>: 선생님(또는 부모님)이 신청하셔서 상담하게 되었는데, OO이는 상담하러 온 것에 대해 어떠니?</li> <li>: 선생님(또는 부모님)이 신청하셔서 상담하게 되었는데, OO이는 선생님(또는 부모님)이 상담신청한 이유를 뭐라고 생각하니?</li> <li>: 원하지 않는 마음이었는데도 상담실에 와 주었구나. 고맙다. 이렇게 선택한 이유가 있을까?</li> </ul> </li> <li>- 지금, 바로 이 시점에 상담에 참여하게 된 맥락을 질문함으로써 촉발원인 탐색                   <ul style="list-style-type: none"> <li>: 우리 오늘 왜 만나게 되었을까? 혹시 지금도 화가 나니?</li> </ul> </li> <li>- 상담관계 형성을 위해 먼저 내담학생을 공감하기                   <ul style="list-style-type: none"> <li>: 담임 선생님께서 상담 부탁하셨는데, 담임선생님 이야기를 듣고 네가 억울하고 외로운 순간이 아주 많았을 것 같았어. 오늘 네가 억울했던 순간들에 대해 이야기를 많이 나눌 수 있으면 좋겠네</li> </ul> </li> </ul> </li> </ul> |
|        | <ul style="list-style-type: none"> <li>• 촉발사건 및 주 호소 문제               <ul style="list-style-type: none"> <li>- 주 호소 문제의 빈도, 강도, 지속성, 심각성 확인                   <ul style="list-style-type: none"> <li>: 상담신청서를 봤는데, 상담받고 싶은 주제에 “화가 좀 자주 난다. 모든 사람에게, 친구들, 선생님들, 엄마 모두”라고 써 놓았던데 좀 구체적으로 말해줄 수 있어?</li> <li>: 누구의 어떤 말과 행동을 보면 화가 나는지 예를 들어줄래?</li> <li>: OO는 화를 낸다는 말을 자주 듣나봐? OO도 그렇게 생각해?</li> <li>: 화가 나면 어떻게 행동해? 주로 어떤 말을 하니?</li> </ul> </li> </ul> </li> </ul>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          |

| 과정 | 탐색 내용 및 주요 질문                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      |
|----|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|    | <p>: ○○가 화를 내면 주변 사람들은 어떤 반응을 보여? 같이 화를 내니? 아니면 너를 무서워하니?</p> <p>: ○○가 느끼기에 화내는 행동 때문에 현재 생활에서 어떤 불편한 점이 있을까?</p> <p>: 화내는 행동의 심각성을 스스로 몇 점(0~10점)정도라고 생각하니? 혹은 주변에서는 몇 점이라고 생각하는 것 같니?</p> <p>: 몹시 화가 날 때 대체로 어떻게 행동하니?</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• 분노행동을 유발시키는 요인들의 원인과 위험요인을 고려하여 탐색하고 평가 <ul style="list-style-type: none"> <li>- 언제부터 화가 이렇게 자주 났었던 것 같아?</li> <li>- 어릴 때 억울하게 혼난 적 있었어? 어릴 때 어떤 때 화가 나고 억울했었니?</li> <li>- 주로 어떤 상황에서, 누구와 이야기 할 때 화가 나고 억울한지 말해줄래?</li> <li>- 살아오면서 제일 화나거나, 무섭거나, 억울하거나 무기력했던 상황은 어떤 거야?</li> <li>- 아기였을 때, 어린이집 다닐 때, 유치원 때, 초등학교 때 너를 지금의 너와 비교하면 어떤 차이가 있어? 어떤 점에서 비슷해?</li> <li>- 신청서에 엄마가 '화를 잘 내는', '요구가 많은'에 체크했던데 엄마는 어떤 때 화를 내서?</li> </ul> </li> <li>• 호소 문제와 관련된 발달력 <ul style="list-style-type: none"> <li>- 호소 문제 관련 유사 경험 여부(시기, 어떤 상태, 해결 여부와 방법 등) <p>: 이렇게 화가 나기 시작한 때가 언제인 거 같아?</p> <p>: 주로 어떤 상태에서 화가 많이 날까? 너를 화나게 하는 어떤 사람이 있니?</p> <p>: 화가 날 때 어떻게 하면 화가 누그러지니? 혹시 너만의 방법이 있니?</p> <p>: 화가 날 때 누가 어떤 행동을 하면 화가 없어지니?</p> <p>: ○○이는 이전에도 화를 참기가 어려운 적이 있었니? 언제부터 그랬는지 이야기해줄래?</p> </li> </ul> </li> <li>• 현재 및 최근 주요 기능 상태(사고, 정서, 행동) <ul style="list-style-type: none"> <li>- 화가 자주 나는 것이 너에게 어떤 영향을 미치고 있는 것 같아?</li> <li>- 혹시 이 문제와 관련해 다른 힘든 점도 있니?</li> <li>- 화를 내서 너에게 유리해지거나 좋았던 적이 있니?</li> <li>- 화를 내서 너가 손해를 보거나 더 화가 나거나 슬프거나 한 적이 있었을까?</li> </ul> </li> <li>• 가정환경, 가족관계 등에서의 변화, 학업, 또래 관계에서의 변화, 감정, 정서 상태에서의 변화, 수면, 섭식 패턴의 변화 등</li> <li>• 사회적, 심리적 자원 <ul style="list-style-type: none"> <li>- 화가 많이 날 때에 너가 의지할 만한 사람은 누가 있는지 생각해 보자</li> <li>- 화를 내고 난 이후에 마음은 어때? 마음을 다스리기 위해 혹시 찾는 장소가 있니?</li> </ul> </li> <li>• 대인관계 특성 <ul style="list-style-type: none"> <li>- 또래 및 선후배, 가족 및 권위자와의 관계 패턴 <p>: 화를 참고 있는데 너를 더 화나게 하는 사람들이 네 주변에 있을까?</p> <p>: 힘들 때 누구에게 말하게 되니?</p> <p>: 신청서 친한 친구 칸에 친구 이름이 적혀 있던데 어떤 친구들이야?</p> </li> </ul> </li> </ul> |

| 과정     | 탐색 내용 및 주요 질문                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              |
|--------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|        | <ul style="list-style-type: none"> <li>• 자해/자살 위험에 대한 평가               <ul style="list-style-type: none"> <li>: 신청서에 자해/자살 질문에 없음이라고 적어 놓았는데, 혹시 힘들어서 자해하거나 죽고 싶다는 생각이 든 적 있었어?</li> <li>: 화를 많이 내는 너 자신이 싫어서 죽고 싶다는 생각을 한 적이 있니?</li> <li>: 화를 참고 있는데 더 화가 나서 혹시 다른 사람을 해치고 싶다는 생각이 든 적이 있니?</li> <li>※ 학생이 보고하거나 위기 요인이 감지되지 않은 상황에서 선불리 질문하지 않도록 함.</li> </ul> </li> <li>• 이전 상담 및 치료 경험               <ul style="list-style-type: none"> <li>: 너무 화를 참고 싶는데 잘 안 되어서 다른 사람의 도움을 받고 싶다는 생각을 한 적 있니? (또는 다른 사람의 도움을 받은 적이 있니?)</li> </ul> </li> <li>• 상담(심리치료) 및 약물치료 경험 여부 등               <ul style="list-style-type: none"> <li>: 다른 사람이 너를 도와 주면 화를 참는데 도움이 될까?</li> </ul> </li> <li>• 의뢰자가 보는 문제의 심각성과 긴급성               <ul style="list-style-type: none"> <li>: (의뢰자)가 느끼실 때 00이의 어려움의 정도는 어느 정도로 심각하다고 생각하십니까?<br/>0~10점 중 점수 어느 정도일까요?</li> <li>: (의뢰자)가 느끼실 때 00이의 어려움은 금방 해결될 수 있다고 생각하십니까?</li> <li>: (의뢰자)가 느끼실 때 00이에게는 지금 어떤 도움이 필요하다고 생각하십니까?</li> </ul> </li> <li>• 교사(학교생활), 부모(일상생활)의 보고로 어려움 발생 빈도, 강도, 위험성 평가               <ul style="list-style-type: none"> <li>: △△의 보고서는 자주 화를 낸다고 하는데, 정말 그렇니?</li> <li>△△의 말씀으로는 옆에서 ~ 하다고 하는데, 스스로 생각하기에 화를 내서 너와 주변 사람을 위협하게 만들기 하니?</li> </ul> </li> </ul> |
| 결정할 내용 | <ul style="list-style-type: none"> <li>• 타 기관에 의뢰할 것인가? (의뢰의 기준은 무엇인가?), 어느 기관에 의뢰하며 그 절차는 무엇인가?               <ul style="list-style-type: none"> <li>: △△의 말씀으로는 옆에서 작은 도움을 주면 화를 금방 푼다는데 네 생각은 어때?</li> </ul> </li> <li>• 어떤 종류의 심리검사가 필요한가?               <ul style="list-style-type: none"> <li>: ○○가 언제 화를 내고 어떻게 화를 다스려야 할지 검사를 하면 ○○ 마음을 이해하는 데에 좋을 거 같아.</li> <li>□□ 검사가 도움이 될 거 같은데 네 생각은 어때?</li> </ul> </li> <li>• 앞으로의 상담 일정을 어떻게 할 것인가?               <ul style="list-style-type: none"> <li>: ○○가 화를 덜 내고 더 행복한 친구가 되도록 돕고 싶는데 우리 앞으로 만날까?</li> </ul> </li> </ul>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |

## 2) 학교에서 활용 가능한 심리검사

- 분노 조절이 어려운 학생을 위해 학교에서 활용할 수 있는 심리검사는 다음과 같음.

표 IV-5. 분노 조절이 어려운 학생을 위해 활용 가능한 심리검사

| 검사 도구                                                                                     | 특성                                                                                                                                                                                                          | 판별 방법                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       |              |              |              |
|-------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------|--------------|--------------|
| 한국판 Buss-Perry<br>공격성 질문지<br>(K-BPA:<br>K-Aggression<br>Questionnaire)                    | <ul style="list-style-type: none"><li>• 대상: 청소년 이상</li><li>• 문항수: 27문항</li><li>• 절단점: 해당사항 없음</li><li>• 점수가 높을수록 해당 특성이 강함을 의미</li></ul>                                                                    | 소척도명/                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       | 남자평균(SD)     | 여자평균(SD)     | 전체 평균(SD)    |
|                                                                                           |                                                                                                                                                                                                             | 신체적 공격성                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     | 21.19(5.54)  | 18.31(4.59)  | 19.45(5.18)  |
|                                                                                           |                                                                                                                                                                                                             | 언어적 공격성                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     | 13.01(3.43)  | 12.58(3.26)  | 12.75(3.32)  |
|                                                                                           |                                                                                                                                                                                                             | 분노감                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         | 13.08(3.39)  | 14.31(3.44)  | 13.82(3.47)  |
|                                                                                           |                                                                                                                                                                                                             | 적대감                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         | 18.29(4.92)  | 18.43(4.84)  | 18.32(4.88)  |
|                                                                                           |                                                                                                                                                                                                             | 총점                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          | 69.21(13.54) | 67.63(13.16) | 68.17(13.31) |
| * 판별 : 평균점 이상일 경우 개입 필요                                                                   |                                                                                                                                                                                                             |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |              |              |              |
| 한국판 파괴적<br>행동장애 평가 척도<br>(K-DBDRS:<br>K-Disruptive<br>Behavior Disorders<br>Rating Scale) | <ul style="list-style-type: none"><li>• 대상: 만 6~15세 부모용</li><li>• 측정영역: ADHD, 적대적 반항장애,品行장애 진단기준과 관련된 문항으로 구성</li><li>• 총 문항수: 41문항</li></ul>                                                               | ADHD <ul style="list-style-type: none"><li>• 부주의 우세형 : 9개 문항(8, 15, 19, 23, 25, 30, 33, 38, 40) 중 6개 이상 문항에서 '상당히 그렇다', 또는 '매우 그렇다'로 응답</li><li>• 과잉행동/충동성 우세형 : 9개 문항(1, 6, 10, 16, 18, 21, 26, 29, 31) 중 6개 이상 문항에서 '상당히 그렇다', 또는 '매우 그렇다'로 응답</li></ul> 적대적 반항장애 <ul style="list-style-type: none"><li>• 8개 문항(3, 11, 12, 14, 20, 22, 24, 35) 중 4개 이상의 문항에 대해 반드시 '상당히 그렇다' 또는 '매우 그렇다'로 응답</li></ul> 品行장애 <ul style="list-style-type: none"><li>• 15개 문항(2, 4, 5, 7, 9, 13, 17, 27, 28, 32, 34, 36, 37, 39, 41) 중 3개 이상의 문항에 대해 반드시 '상당히 그렇다' 또는 '매우 그렇다'로 응답</li></ul> |              |              |              |
|                                                                                           |                                                                                                                                                                                                             |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |              |              |              |
| 한국판 상태-특성<br>분노표현 척도<br>(K-STAXI-2 :<br>K-State-Trait<br>Anger Expression<br>Inventory-2) | <ul style="list-style-type: none"><li>• 대상 : 청소년/대학생/성인</li><li>• 문항: 68문항</li><li>• 소요시간: 20분</li><li>• 하위 척도 분노 경험 : 상태분노(언어적 양상, 신체적 양상), 특성분노(특징, 반응) 분노 표현 : 분노억제, 분노표출, 분노조절 (내부), 분노조절(외부)</li></ul> | <ul style="list-style-type: none"><li>• T점수 65 이상을 '높은 수준'으로 판별</li></ul>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |              |              |              |

## 4. 효과적인 상담기법

- 분노조절 실패와 공격성에 대한 가장 일반적인 개입은 내담학생에 대한 문제해결 기술 훈련과 부모관리훈련을 통해 부모-자녀 간 의사소통방식을 바꾸는 것임. 다시 말해 욕구 충족방법을 습득하게 하여 반사회적 행동에 대한 의존도를 감소시키고 분노 유발 상황에서 새로운 대처행동으로 반응하여 할 수 있도록 하면서 보호자에 대한 개입을 통해 부모-자녀 간 의사소통방식을 개선시켜 주는 것임.
- 행동수정은 시간이 필요한 장기적인 과정임을 보호자, 교사에게 인지시켜 주면서 가정과 학교가 행동을 악화시키는 환경이 되지 않도록 상담자가 학교/가정의 환경에 개입하여 지원하는 것이 필요함.
- 가정환경 조정 뿐 아니라 학교에서 교사의 수용과 공감반응, 격려와 보상도 중요하기 때문에 담임 자문과 함께 교과 교사 대상으로 내담학생의 특성과 효과적인 소통 방법을 구체적으로 안내하는 것이 필요함.
- 특히 이 내담학생들은 칭찬을 받아본 경험이 적을 수 있으므로 바람직한 행동에 구체적이고 진솔한 격려를 즉시 제공하고 스스로 뿌듯해할 만한 자기 행동을 알아차리게 해주면서 격려하는 것이 효과적임.

### 1) 상담기법

표 IV-6. 분노 조절이 어려운 학생을 위한 상담기법

| 기법        | 방법                                                                                                                                                                                                                                                                          |
|-----------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| STOP! 심호흡 | <ul style="list-style-type: none"> <li>• 화가 나려고 하면 마음 속으로 'STOP!'을 외친 후 심호흡하기</li> <li>• 많이 흥분할 때는 잠시 자리를 피하기</li> <li>• 몸의 긴장을 풀면서 아랫배까지 숨을 들이 마시고, 2초간 아랫배를 생각하며 안정감을 느낀 후, 편안하게 숨을 내쉬기(5회 2번 이상)</li> </ul>                                                              |
| 나비포옹법     | <ul style="list-style-type: none"> <li>• 두 손목을 X로 포개어 두 손을 어깨 아래 가슴에 놓고 나를 포옹해 주기</li> <li>• 이 상황에서 가장 필요한 자기 부탁을 나 자신에게 들려주기               <ul style="list-style-type: none"> <li>- '천천히 숨 쉬자', '조금만 진정하자', '마음을 가라앉히자', '차분해지자', '괜찮아, 조금만 기다리자' 등</li> </ul> </li> </ul> |

| 기법                         | 방법                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |
|----------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 탈융합                        | <ul style="list-style-type: none"> <li>• 효과: 경험을 나와 분리시켜 바라봄(탈융합)으로써 행동통제력을 회복하기</li> <li>• 지금 일어나는 생각, 감정, 몸의 감각을 다음과 같이 말하기                         <ul style="list-style-type: none"> <li>- 나는 ( )라는 생각을 하고 있다</li> <li>- 나는 ( )라는 감정을 느끼고 있다.</li> <li>- 나는 ( )라는 몸의 감각을 느끼고 있다.</li> </ul> </li> </ul>                                                                                                                                                                        |
| 관찰자 되기                     | <ul style="list-style-type: none"> <li>• 관찰자가 되어 내 몸과 마음을 관찰하고 알아차리기</li> <li>• 몸(몸의 느낌, 몸의 움직임, 들숨과 날숨), 마음(생각, 감정, 욕구)을 관찰자가 되어 관찰하기</li> <li>• 가능한 자주 관찰자가 되어 내 몸과 마음을 관찰하고, 특히 자기 전 10분 동안 관찰자 시간을 매일 갖기</li> </ul>                                                                                                                                                                                                                                                            |
| 범주 명명<br>(이름부르며<br>따라다니기)  | <ul style="list-style-type: none"> <li>• 효과 : 탈융합을 통한 행동 통제력 강화, 안정감 강화</li> <li>• 인간의 의식이 가는 대상은 크게 6가지 임 : 눈에 보이는 사물, 소리, 냄새, 맛, 몸, 마음</li> <li>• 이 중 현재의 내 의식이 어느 대상으로 가는지 의식을 따라 가며 이름 붙이기</li> <li>• 의식이 소리로 가면 마음 속으로 '소리', 의식이 마음으로 가면 '마음'                         <ul style="list-style-type: none"> <li>- 예시: '시계 초침 소리'는 '소리', '배고픔'은 '몸' 등</li> </ul> </li> <li>• 의식이 어느 대상에서 어느 대상으로 옮겨 다니는지 따라다니며 관찰하기</li> </ul>                                                    |
| 분노 해체                      | <ul style="list-style-type: none"> <li>• 내 마음 속 분노를 떠올려 특성을 알아보기                         <ul style="list-style-type: none"> <li>- 이 분노의 색깔은 어떤 색인가:</li> <li>- 이 분노의 크기는 얼마나 큰가:</li> <li>- 이 분노는 어떤 모양인가:</li> <li>- 이 분노는 기체/액체/고체 중 무엇으로 보이나:</li> <li>- 이 분노의 힘은 어느 정도인가: 1~10</li> </ul> </li> <li>• 효과: 분노 해체를 통한 분노 조절력 회복</li> </ul>                                                                                                                                       |
| 자기연결과 타인연결<br>: 관찰, 감정, 욕구 | <ul style="list-style-type: none"> <li>• 자기연결                         <ul style="list-style-type: none"> <li>- 관찰: 자극이 된 상대방의 말과 행동을 찾기</li> <li>- 감정/욕구: 나의 감정과 욕구를 찾기</li> </ul> </li> <li>• 타인 연결                         <ul style="list-style-type: none"> <li>- 관찰: 상대방을 자극한 나의 말과 행동 찾기</li> <li>- 감정/욕구: 상대방의 감정과 욕구를 찾아보기</li> </ul> </li> <li>• 해결방법: 나도 좋고 상대방도 좋은 해결방법을 찾아보기</li> <li>• 대화할 때 순서<br/>먼저 상대방의 감정 욕구를 읽어주기 → 나의 감정 욕구를 말하기 → 해결방법을 제안하거나 부탁하기</li> </ul> |

| 기법                                  | 방법                                                                                                                                                                                                                                                  |
|-------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 분노 대처행동<br>역할연기                     | <ul style="list-style-type: none"> <li>분노 장면에서 분노폭발로 반응하지 않고 상대방의 감정 욕구 읽어주기, 나의 감정 욕구 말하기로 반응하기를 역할연기로 지속적으로 연습하기</li> </ul>                                                                                                                       |
| 〈2개의 길〉 그림책<br>(지금 반응 vs<br>새 대처행동) | <ul style="list-style-type: none"> <li>지금 반응 vs 새 대처행동<br/>지금처럼 분노 표현하기와 새로운 대처행동을 적어본 후, 두 행동의 차이와 영향을 비교하기<br/>: 지금 당장의 차이 비교하기, 10년 후의 내 모습의 차이 비교하기</li> <li>〈2개의 길〉 그림책 만들기<br/>두 행동의 지금 당장의 차이, 10년 후 내 모습의 차이를 그림으로 그려서 그림책으로 만들기</li> </ul> |
| 트리거 작업                              | <ul style="list-style-type: none"> <li>트리거(내가 화나는 상황) 목록 만들기 → 화난 상황의 나/상대방의 감정/욕구를 찾기 → 나도 좋고 남도 좋은 새로운 대처행동을 자세하게 글로 적어보기 → 그 행동을 하는 것을 상상해보기 → 내가 했던 반응과 나의 새로운 대처행동의 차이를 비교해보기 → 새로운 대처행동으로 충족된 욕구를 찾아 풍요로움을 느끼기</li> </ul>                     |
| 자기개념 변화시키기,<br>긍정성 강화하기             | <ul style="list-style-type: none"> <li>누군가에게 친절하게 대하거나 도와주는 3가지 행동 리스트 만들고 행동해 보기</li> <li>축하: 오늘 내가 기쁘거나 다행스럽거나 뿌듯했던 장면을 찾아보기</li> <li>감사: 감사함 3가지를 찾아보고 따뜻함과 기쁨을 누리기</li> <li>애도/부탁: 오늘의 아쉬움을 찾아보고 해결방법을 나에게 부탁하기</li> </ul>                      |
| 자기선언                                | <ul style="list-style-type: none"> <li>앞으로 내가 어떻게 말하고 행동하고 싶은지를 '나는 ~한 사람이다'로 말해보기<br/>"나는 모두에게 좋은 해결책을 부탁하는 사람이다."</li> </ul>                                                                                                                      |
| 가치행동                                | <ul style="list-style-type: none"> <li>내가 지향하는 목표와 가치로운 행동을 찾아 보기</li> <li>그 행동을 언제 어떻게 실행할 것인지 최대한 구체적으로 계획을 세워보기</li> <li>실제로 실행할 가능성을 높이는 방법을 찾아 지원해 주기</li> </ul>                                                                               |
| 마음아 안녕                              | <ul style="list-style-type: none"> <li>가방에 달고 다닐 수 있는 인형을 하나 준비함</li> <li>분노가 일어날 때 인형을 잡고 마음 속으로 말함 / 또는 글로 적어보게 함<br/>"화난 마음아 안녕, 너는 존중받고 싶어서 화난 마음이구나, 자 여기에 앉아 있어, 나는 수학 숙제 하고 있을게"</li> <li>화난 마음을 옆에 얹혀 놓고 나는 나의 가치행동에 몰두함</li> </ul>         |

※ 탐색질문과 상담기법 제시를 위한 가상 사례 (부록 참조)

### 3. 우울하고 무기력한 학생

#### 1. 주요 특성 및 관련 심리·정서적 문제

- 2024년 질병관리청에서 실시한 「청소년건강행태조사」결과에 의하면 우리나라 중·고등학생의 ‘우울감 경험률’은(27.7%), ‘스트레스 인지율’은 무려 42.3%에 이르며 ‘자살 시도율’도 2.8%에 달하여 학생들의 정신건강이 매우 취약한 것으로 나타남.
- ‘우울’의 사전적 정의는 마음이 답답하거나 근심스러워 활기가 없는 상태, 반성과 공상이 따르는 가벼운 슬픔이며 우울장애는 ‘마음의 감기’라고 부를 정도로 매우 흔한 장애임. 그러나 우울증은 전두엽의 통제와 균형의 관점에서 보면 관련 신경 연결망의 변형 또는 와해를 시사하는 결과를 보이는 매우 복잡한 질병임.
- 무엇보다 자살생각을 할 위험이 우울이 없는 경우에 비해 9.31배나 높은 것으로 나타나고 있어 우울 증상을 보이는 학생이 있다면 가볍게 넘기지 말고 주의 깊게 살펴 보고 적시에 개입해야 함.
- 중·고등학생도 성인과 유사한 우울증상을 보이지만 일반적인 우울증상과는 다른 양상으로 나타나기도 하므로 더욱 유의할 필요가 있음.

#### 학교에서 보이는 특징

|       |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      |
|-------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 신체 영역 | <ul style="list-style-type: none"> <li>• 두통, 복통, 소화불량, 요통 등 다양한 신체증상 호소, 만성 통증(자은 보건실 출입)</li> <li>• 체중의 급격한 증가 혹은 감소</li> <li>• 수면의 과다 혹은 과소(불면)</li> <li>• 피로감, 구갈, 가슴 두근거림, 열감</li> </ul>                                                                                                                                                                         |
| 인지 영역 | <ul style="list-style-type: none"> <li>• 주의 집중의 어려움(주의 산만), 건망증 및 기억력 감퇴</li> <li>• 인지적 과제 수행 속도의 저하(모둠 활동을 따라가지 못함, 과제를 잘 마치지 못함 등)</li> <li>• 이해력의 감퇴, 멍한 느낌과 행동, 성적 하락</li> <li>• (불쾌한 기억에 대한) 반추적 사고, 당위적 사고, 부정적 사고, 파국화</li> <li>• 피해의식, 불공평 또는 불공정에 대하여 예민한 지각</li> <li>• 실패 경험에 대한 내부적, 안정적, 전반적 귀인, 성공 경험에 대한 외부적, 불안정적, 특수적 귀인</li> <li>• 자살 사고</li> </ul> |

|            |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         |
|------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 정서 영역      | <ul style="list-style-type: none"> <li>• 활기가 없는, 무표정한, 무기력한, 둔감한 모습</li> <li>• 슬픈, 침울한, 시무룩한, 저조한 기분, 낙담한 모습, 무망감(절망감)</li> <li>• 징징거리는, 우물쭈물하는, 우유부단한 모습</li> <li>• 죄책감, 자기 비하, 자기비난, 무가치감, 텅빈 느낌, 허무감</li> <li>• 외로움, 소외감, 고립감</li> <li>• 짓눌리는 느낌, 압박감, 꽉 막힌 느낌, 답답함</li> <li>• 억울함</li> <li>• 흔히 걱정, 불안을 동반함</li> <li>• 짜증내는, 성마른(날이 선) 모습 화, 또는 과도하게 밝은 척, 감정기복이 심함</li> </ul>                                      |
| 행동 영역      | <ul style="list-style-type: none"> <li>• 위생과 외모 관리 부족(양치질, 머리감기, 손톱깎기, 의복 세탁 등)</li> <li>• 지각, 조퇴, 결석의 증가</li> <li>• 행동이 느리고 과제를 미루거나 완료하지 못함</li> <li>• 식사를 자주 거름 또는 폭식</li> <li>• 교실에서 대부분 엎드려 있음</li> <li>• 마스크를 자주 착용</li> <li>• 핸드폰이나 게임 등의 사용 시간 증가</li> <li>• 체험학습이나 수련회 등에 불참</li> <li>• 자주 울거나 눈물 보임</li> <li>• 반항, 심한 말대꾸, 분노 폭발 행동, 비행 및 중독 행동</li> <li>• 과도하게 활동적</li> <li>• 자해 행동, 자살 계획, 자살 시도</li> </ul> |
| 대인관계 영역    | <ul style="list-style-type: none"> <li>• 또래와 어울리지 못하고 교사에게 매달림(하루에 몇 번씩 교사를 찾아 옴)</li> <li>• 학교, 교사, 친구 등에 대한 불평과 불만</li> <li>• 친구들과 어울리지 않고 대인관계가 좁고 고립되어 있음(상담실, 도서관, 복도 등을 배회)</li> <li>• 친구나 교사에 대한 불평과 불만을 자주 토로하거나 잦은 학교폭력 신고</li> <li>• 둘 이상 함께 해야 하는 모둠 활동이나 체육활동의 회피</li> <li>• 사이버 세상이나 SNS 관계에 집착</li> <li>• 부모에게 반항하거나 단절(자기 방 밖으로 나오지 않거나 심한 말 대꾸 혹은 대화 거부)</li> </ul>                                     |
| 적응 및 기능 영역 | <ul style="list-style-type: none"> <li>• 학업 수행 저조 및 성적 하락</li> <li>• 결석 증가 및 등교 거부</li> <li>• 가정 불화 및 가출</li> <li>• 비행 및 일탈 행동(음주, 흡연, 규칙 위반)</li> </ul>                                                                                                                                                                                                                                                                |

- 진단명으로서의 ‘우울장애’는 슬픔, 공허감, 짜증스러운 기분과 그에 수반되는 신체적, 인지적 증상으로 인해 개인의 기능을 현저하게 저하되는 부적응 증상‘을 말함.
- ‘우울’과 ‘불안’은 원인은 다르지만 증상이 비슷하며 동반되는 경우가 많음. 청소년의 경우 적게는 7.9%에서 많게는 59.2%에 달하는 것으로 나타났으며 이 경우 자살 시도 위험이 2.53~21.51%까지 높은 것으로 나타남. ‘물질과 행위 중독 장애’도 우울과 관련이 깊고 공병률이 높은 것으로 알려져 있음. 이 밖에 우울과 관련이 깊은 심리장애는 아래와 같음.

**[참고]** DSM에 제시된 우울과 관련 심리장애(APA, 2013)

| 범주   | 유형                                           | 내용                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              |
|------|----------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 우울장애 | 주요 우울장애<br>(Major Depressive Disorder)       | <ul style="list-style-type: none"> <li>• 아래의 증상 중 5개 이상의 증상이 거의 매일 연속적으로 2주 이상 나타남                         <ul style="list-style-type: none"> <li>- 하루의 대부분, 그리고 거의 매일 지속되는 우울한 기분</li> <li>- 거의 모든 일상 활동에 대한 흥미나 즐거움이 뚜렷하게 저하</li> <li>- 현저한 체중감소나 체중증가, 또는 현저한 식욕감소나 증가</li> <li>- 불면이나 과다수면</li> <li>- 정신운동성 초조나 지체 (안절부절못하거나 축 처져있는 느낌)</li> <li>- 피로감이나 활력 상실</li> <li>- 무가치감이나 과도하고 부적절한 죄책감</li> <li>- 사고력이나 집중력의 감소, 또는 우유부단함</li> <li>- 죽음에 대한 반복적인 생각, 반복적으로 자살에 대한 생각이나 자살 기도, 자살하기 위한 구체적 계획</li> </ul> </li> </ul> |
|      | 지속성 우울장애<br>(Persistent Depressive Disorder) | <ul style="list-style-type: none"> <li>• 우울증상이 2년 이상 지속적으로 나타나는 경우(만성 주요 우울장애와 기분 부전 장애의 특성을 모두 포함, 소아와 청소년의 경우 1년 이상 지속)</li> <li>• 불면이나 과다수면</li> <li>• 활력 저하나 피로감</li> <li>• 자존감의 저하</li> <li>• 집중력의 감소나 결정의 곤란</li> <li>• 절망감</li> </ul>                                                                                                                                                                                                                                                                                    |

| 범주             | 유형                                                              | 내용                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          |
|----------------|-----------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|                | 파괴적 기분조절곤란 장애<br>(Disruptive Mood<br>Dysregulation<br>Disorder) | <ul style="list-style-type: none"> <li>반복적으로 심한 분노를 폭발하는 행동을 나타내는 경우로 만성적인 짜증과 간헐적 분노 폭발이 특징임</li> <li>분노 폭발은 평균 매주 3회 이상</li> <li>가정, 학교, 또래와 함께 있는 상황 중 2가지 이상에서 나타남</li> <li>12개월 이상 지속적으로 나타나면 장애로 진단</li> </ul>                                                                                                                                                                                        |
| 양극성 및<br>관련 장애 | 양극성 장애<br>(Bipolar Disorder)                                    | <ul style="list-style-type: none"> <li>우울한 기분상태와 고양된 기분상태가 교차되어 나타나는 경우</li> <li>제1형 양극성 장애는 조증 상태가 1주일 이상 분명하게 지속되는 조증 삽화가 있음</li> <li>팽창된 자존심 또는 심하게 과장된 자신감</li> <li>수면에 대한 욕구 감소</li> <li>평소보다 말이 많아지거나 계속 말을 하게 됨</li> <li>사고의 비약 또는 사고가 연달아 일어나는 주관적 경험</li> <li>주의 산만</li> <li>목표 지향적 활동</li> <li>고통스러운 결과를 초래할 쾌락적인 활동에 지나치게 몰두</li> <li>제2형 양극성 장애는 상대적으로 미약한 경조증 삽화를 보이며 4일 정도 지속되는 경우</li> </ul> |
|                | 순환감정 장애<br>(Cyclothymic Disorder)                               | <ul style="list-style-type: none"> <li>기분 삽화에 해당되지 않는 경미한 우울 증상과 경조증이 번갈아 가며 2년 (아동·청소년은 1년) 이상 장기적으로 나타나는 경우로, 적어도 반 이상의 기간에 우울이나 경조증 증상을 나타내야 하며 아무런 증상이 없는 기간이 2개월 이하여야 함</li> </ul>                                                                                                                                                                                                                     |
| 급식 및<br>섭식 장애  | 신경성 식욕부진증<br>(Anorexia Nervosa)                                 | <ul style="list-style-type: none"> <li>체중증가와 비만에 대한 극심한 두려움을 지니고 있어 음식섭취를 현저하게 감소시키거나 거부함으로써 체중이 비정상적으로 저하되는 경우</li> <li>체중과 체형을 왜곡하여 인식하고 체중과 체형이 자기평가에 지나친 영향을 미치거나 체중미달의 심각성을 지속적으로 부정</li> </ul>                                                                                                                                                                                                        |
|                | 신경성 폭식증<br>(Bulimia Nervosa)                                    | <ul style="list-style-type: none"> <li>짧은 시간(2시간) 내에 많은 양을 먹는 폭식행동과 이로 인한 체중증가를 막기 위해 구토 등의 보상행동이 반복되는 경우</li> <li>평균적으로 1주일에 1회 이상 3개월 동안 발생</li> </ul>                                                                                                                                                                                                                                                    |

| 범주           | 유형                                              | 내용                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          |
|--------------|-------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|              |                                                 | <ul style="list-style-type: none"> <li>• 체중과 체형이 자기평가에 지나친 영향을 미침</li> <li>• 긴장감, 무기력감, 실패감, 자기비하적 생각을 많이 하며 자해나 자살 기도를 하는 경우도 있음</li> </ul>                                                                                                                                                                                                                                                                                |
| 수면-각성 장애     | 불면장애<br>(Insomnia Disorder)                     | <ul style="list-style-type: none"> <li>• 수면시작 불면증: 30분 이상 잠자리에 누워 잠을 이루지 못하는 경우가 반복</li> <li>• 수면유지 불면증: 수면 도중에 자꾸 깨는 시간이 30분 이상인 경우</li> <li>• 수면종료 불면증: 예상한 기상시간보다 일찍 깨어 다시 잠을 이루지 못하는 경우</li> </ul>                                                                                                                                                                                                                      |
|              | 과다수면 장애<br>(Hypersomnolence Disorder)           | <ul style="list-style-type: none"> <li>• 과도한 졸림으로 인해 일상생활이 어려운 경우</li> <li>• 최소한 7시간 이상의 수면을 취했음에도 과도한 졸음을 보고하는 일이 매주 3일 이상, 3개월 이상 지속                         <ul style="list-style-type: none"> <li>- 같은 날에 반복적으로 자거나 잠에 빠짐</li> <li>- 매일 9시간 이상 지속적으로 잠</li> <li>- 갑작스럽게 깨어난 후에 충분히 각성상태에 이르지 못함</li> </ul> </li> </ul>                                                                                                  |
| 신체증상 및 관련 장애 | 신체증상장애<br>(Somatic Symptom Disorder)            | <ul style="list-style-type: none"> <li>• 한 개 이상의 신체적 증상을 고통스럽게 호소하거나 그로 인해 일상생활이 현저하게 방해받는 경우. 신체증상에 대한 과도한 사고, 감정, 행동이나 증상과 관련된 과도한 건강염려를 다음 세 가지 중 하나 이상의 방식으로 나타냄                         <ul style="list-style-type: none"> <li>- 자신이 지닌 증상의 심각성에 대해서 과도한 생각을 지속적으로 지님</li> <li>- 건강이나 증상에 대해서 지속적으로 높은 수준의 불안을 나타냄</li> <li>- 이러한 증상과 건강염려에 대해서 과도한 시간과 에너지 투여</li> <li>- 이러한 걱정과 염려가 6개월 이상 지속</li> </ul> </li> </ul> |
|              | 질병불안장애<br>(Illness Anxiety Disorder)<br>: 건강염려증 | <ul style="list-style-type: none"> <li>• 심각한 질병을 지녔다는 생각에 과도한 집착</li> <li>• 신체적 증상이 존재하지 않거나 존재하더라도 그 강도가 경미</li> <li>• 건강에 대한 불안 수준이 높고 개인적 건강상태에 대한 사소한 정보에도 쉽게 놀람</li> <li>• 건강과 관련된 과도한 행동: 의학적 진료를 추가한 유형과 회피하는 유형으로 나뉨</li> <li>• 이러한 질병 집착은 6개월 이상 지속</li> </ul>                                                                                                                                                     |

## 2. 우울의 유형과 주요 원인

### 1) 우울의 유형

- 일반적으로 우울증은 증상이 유사하더라도 원인, 예후 등에서 차이가 있을 수 있으며 아래와 같은 기준에 따라 유형을 분류할 수 있음.

#### [참고] 우울의 유형

| 기준              | 유형                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |
|-----------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 외부 촉발<br>사건의 유무 | <ul style="list-style-type: none"> <li>• 외인성 우울증: 가족과의 사별, 실연, 실직, 중요한 시험에의 실패, 가족의 불화나 질병 같은 비교적 분명한 환경적 스트레스가 계기가 되는 경우로 반응성 우울증(reactive depression)이라고도 불림</li> <li>• 내인성 우울증: 환경적 사건 없이 흔히 유전적 요인, 호르몬 분비나 생리적 리듬 등과 같은 내부적인 생리적 요인에 의해서 우울증상이 나타나는 경우</li> </ul>                                                                                                                                         |
| 증상의 심각성<br>정도   | <ul style="list-style-type: none"> <li>• 신경증적 우울증: 현실판단력에는 현저한 손상이 없는 상태에서 다만 우울한 기분과 의욕상실을 나타내며 자신에 대한 부정적 생각에 몰두하지만 이러한 생각이 망상 수준에 도달하지 않음. 무기력하고 침울하지만 현실 판단 능력의 장애는 보이지 않아 주위에서 무엇이 일어나고 있는지 정확히 이해하고 있으며 대화 내용이 조리 있고 최소한의 일상생활 영위에 지장이 없음</li> <li>• 정신증적 우울증: 우울증의 증상이 심각하며 동시에 현실판단력이 손상되어 망상 수준의 부정적 생각이나 죄의식을 지님. 환각과 망상이 나타나며 현실 세계로부터 극단적으로 철수하는 경향을 보임. 사회적 적응이 불가능하며 입원치료가 필요한 경우가 많음</li> </ul> |
| 기타              | <ul style="list-style-type: none"> <li>• 산후 우울증(postpartum depression): 출산 후 4주 이내에 우울증상이 나타날 수 있음.</li> <li>• 계절성 우울증(seasonal depression): 계절의 변화에 따라 주기적으로 특정한 계절에 우울증이 나타나는 경우.</li> <li>• 위장된 우울증(masked depression): 내면적으로 우울한 상태지만 겉으로는 우울한 기분이 두드러지게 나타나지 않는 반면 비행이나 신체적 문제로 위장되어 나타나는 경우로 중·고등학생에게 흔히 나타남</li> </ul>                                                                                  |

## 2) 주요원인 및 발생과정

- 우울장애의 원인은 환경적 요인과 심리적 요인으로 나누어 볼 수 있음.
- 환경적 요인으로는 가족의 사망이나 질병과 같이 커다란 좌절감을 주는 ‘주요한 생활 사건’을 들 수 있음. 그러나 사소한 스트레스를 유발하는 ‘경미한 생활사건’이라도 오랜 기간 누적되면 우울장애를 촉발할 수 있으며 사회적 지지의 부족도 우울장애를 유발할 수 있음.
- 심리적 요인에 대해서는 다양한 이론이 제기되어 왔는데 주요 입장을 요약하면 다음 표와 같음.

표 IV-7. 우울의 원인 및 발생과정

| 입장             | 원인 및 발생과정                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         |
|----------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 생물학적<br>입장     | <ul style="list-style-type: none"> <li>• 우울증 환자의 뇌를 연구한 결과 전두골 현저성 네트워크가 거의 2배로 확장된 것으로 나타났으며, 우울증에 걸린 청소년은 증상 발생 몇 년 전부터 전두엽 돌출 네트워크가 확장되었음이 확인됨</li> <li>• 가계도 연구 결과 유전적 요인이 우울장애에 영향을 미치는 것으로 나타났으며 단극성 우울장애 보다 양극성 우울장애가 유전의 영향을 더 크게 받는 것으로 보고됨</li> <li>• 카테콜라민 가설: 신경전달물질인 노르에피네프린, 에피네프린, 도파민을 포함하는 호르몬인 카테콜라민이 결핍되면 우울장애가 생김. 이외에도 세로토닌, 옥시토신, 가바, 멜라토닌, 엔도르핀, 엔도카나비노이드 등 다양한 신경전달물질의 상호작용의 결과 우울증이 발생함.</li> </ul>                                                                                                                                                                                                                      |
| 정신분석 및<br>대상관계 | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Freud: 인간은 대상을 상실했을 때 발생하는데 자아가 대상을 동일시하고 내사하고 내사된 대상에 대한 사랑과 증오의 양가적 태도로 인해 자아가 자아를 비난하고 처벌하는 메커니즘을 통해 우울증으로 발전함</li> <li>• Klein: 유아가 자신의 파괴성 때문에 사랑하는 대상에게 손상을 주었다고 느끼는 강렬한 공포와 죄책감을 우울불안이라 설명하고 전체 대상을 향하여 동시에 사랑과 미움의 관계를 맺어가는 경험의 조직을 우울자리라고 명명함</li> <li>• Fairbairn: 유아는 태어날 때부터 대상을 추구하는 존재로 부모에게 의존할 수 밖에 없다고 하였음. 혼자서는 생존이 불가능한 유아는 버림받는 것보다 나쁜 대상이라도 관계 속에 있고 싶어서 부모의 나쁜 측면을 분리하여 ‘나쁜 무거운 짐’을 자신에게 부과함. 그러나 억압되었던 나쁜 대상이 의식되면 공격적인 마음을 갖게 되며, 이러한 공격성에 대한 죄책감이 자기 비판을 매개로 우울증을 형성한다고 설명함</li> <li>• 애착이론: 유아기 안정 애착을 형성하지 못하면 우울증에 취약한 성격구조가 형성되고 성장 후에 자기 비판을 거쳐 우울증으로 발현될 수 있음.</li> </ul> |

| 입장    | 원인 및 발생과정                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           |
|-------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 인지·행동 | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Skinner: 조작적 조건형성이론에 기초하여 사회환경으로부터 긍정적 강화가 약화 될 때 우울증이 나타난다고 설명함.</li> <li>• Lewinshon: 다음 3가지 요인으로 설명함. 실직, 사별 등 환경자체의 문제로 긍정적 강화가 현격히 감소, 사회적 기술과 대처 능력이 부족하여 긍정적 강화를 유도하지 못함, 부정적 경험에 대한 민감성은 높고 긍정적 경험을 즐기는 능력은 부족함.</li> <li>• Seligman: 많은 좌절 경험을 통해 무력감을 학습하게 되면 결국 상황을 변화시키기 위한 노력을 하지 않게 된다는 학습된 무기력 이론으로 설명함</li> <li>• Abramson: 우울장애에 취약한 사람들은 실패 경험에 대해 내부적, 안정적, 전반적 귀인을 함으로써 자존감이 손상되고 우울한 기분이 만성화됨</li> <li>• Beck: 부정적이고 비관적인 생각을 많이 지니면 이 사고가 기분을 우울하게 하고 나아가 부적응적 행동을 초래. 특히 자기 자신, 미래, 주변 환경에 대한 부정적 생각을 인지삼제라고 하며 이렇게 편향된 인지도식이 인지오류를 일으켜 우울이 발생한다고 설명함</li> <li>• Young: 생물학적 원인과 더불어 유해한 아동기 경험에 의하여 형성된 초기 부적응적 심리도식이 현재의 촉발사건에 의하여 활성화됨으로써 우울이 발생한다고 설명함</li> <li>• Hayes: 인간은 상실 또는 목표 달성의 실패에 뒤이어 오는 저조한 기분을 통해 비효율적인 목표로부터 적응적으로 철수할 수 있는데 이를 수용하고 기꺼이 경험하려 하지 않으면 임상적 우울 발생한다고 설명함</li> </ul> |
| 실존주의  | <ul style="list-style-type: none"> <li>• 실존주의에서는 인간이 가지고 있는 존재의 한계 즉 '죽음', '자유', '소외', '무의미'를 인간의 근원적인 불안과 우울의 원인으로 봄</li> <li>• 하이데거는 자유가 불안만 가져오는 것이 아니라 '잘못된 자기 자신을 경험', '자기 자신의 가장 깊은 잠재력을 충분히 발휘하는데 실패했을 때 느끼는 감정'인 죄책감을 가져온다고 하였으며 이것이 우울증을 초래하는 것으로 보았음</li> </ul>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           |

### 3. 주요 탐색 내용 및 방법

#### 1) 주요 탐색 내용 및 질문 방법

- 심리학적 입장에 따라 우울의 원인이나 발생과정 및 치료 방법을 다르게 제시하므로 상담자가 취하는 이론적 입장에 따라 주요 탐색 내용 역시 달라짐. 모든 이론에서 대부분 탐색해야 하는 공통 요소를 중심으로 한 주요 내용과 탐색 방법은 아래와 같으며, 학교상담의 경우 학생의 생활 현장에서 이루어지므로 위기 상황에 상시 노출 되어 있음을 반영하여 위기 관련 내용을 함께 제시함.

표 IV-8. 우울한 학생을 위한 주요 탐색 내용 및 질문 방법

| 과정     | 탐색 내용 및 주요 질문                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |
|--------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 확인할 내용 | <ul style="list-style-type: none"> <li>기본 인적 사항(학년, 반, 번호 등)               <ul style="list-style-type: none"> <li>상담신청서를 작성하게 하여 기본정보 확인</li> </ul> </li> </ul>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |
|        | <ul style="list-style-type: none"> <li>접수 면접 구조화               <ul style="list-style-type: none"> <li>접수면접에서 이루어지는 사항 설명</li> </ul> </li> </ul>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |
|        | <ul style="list-style-type: none"> <li>행동 변화에 대한 동기(상담 동기, 의뢰 사유)               <ul style="list-style-type: none"> <li>우울감을 이기고 상담을 의뢰한 것에 대한 격려와 칭찬</li> <li>의뢰사유, 자발성 확인. 비자발적인 내담학생의 경우 불편한 마음 공감                   <ul style="list-style-type: none"> <li>우울해서 밖에 나오기 힘들었을텐데, 우리가 이렇게 만났네?</li> </ul> </li> <li>지금, 바로 이 시점에 상담에 참여하게 된 맥락을 질문함으로써 촉발원인 탐색                   <ul style="list-style-type: none"> <li>불편한 마음이 그동안 있었을 수 있는데, 혹시 지금 상담을 하게 된 특별한 계기나 이유가 있을까?</li> <li>OO이가 상담을 하려고 결심할 수 있었던 것은 어떤 이유 때문이었니?</li> </ul> </li> </ul> </li> </ul> |
|        | <ul style="list-style-type: none"> <li>촉발사건 및 주 호소 문제</li> <li>주 호소 문제의 빈도, 강도, 지속성, 심각성 확인               <ul style="list-style-type: none"> <li>한 번 우울한 기분이 들고 나면 그게 얼마나 오래 가니?</li> <li>평소 우울한(슬픈) 마음에 점수를 매겨 본다면 0~10점 중 몇점쯤 되는 것 같니?</li> <li>(평균점수보다) 특별히 기분이 더 좋아지는 때나 더 힘들어지는 때는 언제니?</li> <li>우울은 흔히 상실이나 스트레스 사건에서 촉발되므로 직접적 원인이 될 만한 생활 사건이 있었는지 확인할 필요가 있음                   <ul style="list-style-type: none"> <li>요즘 기분은 어때? 언제부터 지금같은 기분을 느꼈어? 혹시 어떤 일이 계기가 되었니?</li> <li>기분이 좋았을 때랑 비교해서 어떤 점이 가장 달라진 것 같니?</li> </ul> </li> </ul> </li> </ul>     |

| 과정 | 탐색 내용 및 주요 질문                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                |
|----|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|    | <ul style="list-style-type: none"> <li>• 호소 문제와 관련된 발달력 <ul style="list-style-type: none"> <li>- 호소 문제 관련 유사 경험 여부(시기, 어떤 상태, 해결 여부와 방법 등)</li> <li>: 예전에도 우울했던 적이 있니? 언제, 어떤 일이 있었니? 그때는 어떤 마음이었니?</li> </ul> </li> <li>• 현재 및 최근 주요 기능 상태(사고, 정서, 행동) <ul style="list-style-type: none"> <li>- 가정환경, 가족관계 등에서의 변화, 학업, 또래 관계에서의 변화, 감정, 정서 상태에서의 변화, 수면, 섭식 패턴의 변화 등</li> <li>: ○○이가 지금 경험하고 있는 우울한 기분으로 인해 일상생활에서 나타나는 변화는 어떤 것이 있는지 구체적으로 이야기해보자.</li> <li>: 우울한 기분이 들 때 신체적인 변화나 생각을 하는 것에서의 변화, 수면이나 섭식 패턴에서 변화가 있니? 어떤 변화가 느껴지니?</li> </ul> </li> <li>• 정서 상태 평가(불안, 공포, 슬픔 등) <ul style="list-style-type: none"> <li>- 현재 경험하고 있는 어려움으로 인해 다양한 감정을 느끼거나 생각이 들었을 것 같은데 주로 어떤 감정이나 생각이 들었니?</li> <li>: ○○이는 스스로 우울하다는 감정을 무엇을 보고(어떤 신호로) 알 수 있니? 구체적으로 설명해 줄 수 있니?</li> <li>: ○○이는 스스로의 가치나 능력에 대해 자주 부정적인 생각이 드니?</li> <li>: ○○이는 죄책감이나 수치심을 자주 느끼니?</li> <li>: ○○이는 미래에 대한 희망이나 기대감이 줄었니?</li> </ul> </li> <li>• 자해/자살위험에 대한 평가: 구체적이고 직접적으로 질문 <ul style="list-style-type: none"> <li>- 우울할 때 가장 먼저 하고 싶어지는 행동은 어떤 것이 있니?</li> <li>- 현재 어려움으로 인해 자해하고 싶거나 실제 한 적이 있니?</li> <li>- 자살사고 및 시도 경험은 어땠지? 자살에 대한 생각을 하고 있니? 자살시도를 언제, 어디서 했니?</li> <li>- 기분을 좋아지게 만드려고 스스로를 해한 적이 있니? 그렇게 하고 난 후에 기분이 어땠니?</li> <li>- 구체적으로 자해 행동을 어떻게 하니?</li> <li>- 자해를 하는 도구가 무엇이지? 도구는 어느 곳에 있니?</li> <li>- 죽고 싶어서 자해 행동을 하는 거니?</li> <li>- 자해를 하기 전에 어떤 생각이나 감정이 드니?</li> <li>- 자해를 하기 전, 도중, 후에는 어떤 기분이 드니?</li> </ul> </li> <li>• 사회적, 심리적 자원 <ul style="list-style-type: none"> <li>- ○○이는 우울할 때 어떻게 하니? 마음을 터놓고 이야기할 대상은 누가 있을까?</li> <li>- 지금까지 지내면서 우울할 때 하면 도움이 되는 행동이나 방법이 있었니?(구체적인 음식, 음악, 행동 등 탐색)</li> </ul> </li> </ul> |

| 과정     | 탐색 내용 및 주요 질문                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          |
|--------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|        | <ul style="list-style-type: none"> <li>대인관계 특성                             <ul style="list-style-type: none"> <li>- 또래 및 선후배, 가족 및 권위자와의 관계 패턴                                     <ul style="list-style-type: none"> <li>: 특히 누구와 있을 때에 우울해 지니?</li> <li>: 우울감이 느껴질 때에 혹시 같이 있으면 기분이 좋아지는 사람이 있니?</li> </ul> </li> </ul> </li> <li>이전 상담 및 치료 경험                             <ul style="list-style-type: none"> <li>: 우울한 마음을 이겨 내기 위해 다른 사람의 도움을 받은 적 있었니?</li> </ul> </li> <li>상담(심리치료) 및 약물치료 경험 여부 등</li> <li>의뢰자가 보는 문제의 심각성과 긴급성                             <ul style="list-style-type: none"> <li>: ○○이는 이 우울감이 사라지면 네 생활이 어떻게 변할 거 같아?</li> </ul> </li> <li>교사(학교생활), 부모(일상생활)의 보고로 어려움 발생 빈도, 강도, 위험성 평가                             <ul style="list-style-type: none"> <li>: ○○이 선생님의 관찰에 의하면 자주 우울해서 학교 생활에 지장이 있어 보여. ○○이 생각은 어때?</li> </ul> </li> </ul> |
| 결정할 내용 | <ul style="list-style-type: none"> <li>타 기관에 의뢰할 것인가? (의뢰의 기준은 무엇인가?), 어느 기관에 의뢰하며 그 절차는 무엇인가?</li> <li>어떤 종류의 심리검사가 필요한가?</li> <li>앞으로의 상담 일정을 어떻게 할 것인가?                             <ul style="list-style-type: none"> <li>: ○○이가 어떤 도움을 받으면 우울감이 사라지고 네가 행복해질까?</li> <li>: ○○이와 가끔 만나서 이야기하고 싶은데 우리 자주 만날까?</li> </ul> </li> </ul>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |

## 2) 심리검사

- 우울증상을 확인할 수 있는 간편한 검사들이 여러 가지 개발되어 있는데 그 중 우울한 학생들을 위해 학교에서 활용할 수 있는 심리검사는 다음과 같음.

표 IV-9. 우울한 학생을 위해 활용 가능한 심리검사

| 검사도구                         | 특성                                                                                                                                                        | 판별 방법                                                                                                               |
|------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 학생<br>정서행동특성검사<br>(AMPQ-Ⅲ-Ⅰ) | <ul style="list-style-type: none"> <li>문제가 있다고 확정하는 진단검사가 아닌 성격특성 및 정서·행동발달 경향을 평가하는 선별검사</li> <li>성격특성, 주의력결핍 과잉행동장애(ADHD), 우울, 불안, 자살위기 등 주요</li> </ul> | 우울의 판별 기준 점수 <ul style="list-style-type: none"> <li>중1 남: 5점/6점, 여: 7점/9점</li> <li>고1 남: 5점/6점, 여: 5점/7점</li> </ul> |

| 검사도구                          | 특성                                                                                                                                                                                   | 판별 방법                                                                                                                                                                                                           |
|-------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|                               | <p>정서·행동특성 전반에 대한 정보를 제공</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>매년 전국의 중1, 고1을 전수 조사하는 자기보고식 검사</li> </ul>                                                                       |                                                                                                                                                                                                                 |
| 한국어판 벡 아동청소년검사 2판 (K-BDI-Y-2) | <ul style="list-style-type: none"> <li>Beck은 DSM 진단기준에 부합하는 아동 청소년용 평가를 위해 본 척도 개발을 주도</li> <li>초3~고3(만7세~18세)를 대상으로 한 자기보고형 검사</li> </ul>                                           | <p>우울의 판별 기준 점수</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>0~9점: 우울하지 않음</li> <li>10~15점: 가벼운 우울</li> <li>16~23점: 중등도 우울</li> <li>24점 이상: 심한 우울</li> </ul>                                                      |
| 한글판 우울증 선별도구 (PHQ-9)          | <ul style="list-style-type: none"> <li>PHQ-9(the Patient Health Questionnaire-9)을 박승진 외(2010)가 2010년 한글판으로 제작</li> <li>9문항으로 실시가 간편하여 전국민 마음투자 사업에서도 선별도구로 사용하는 등 활용도가 높음</li> </ul> | <p>우울의 판별 기준 점수 (전국민 마음투자 지원사업에서는 10점 이상 의뢰 가능)</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>0~4점: 우울하지 않음</li> <li>5~9점: 가벼운 우울</li> <li>10~14점: 보통 우울</li> <li>15~19점: 중증 우울</li> <li>20점 이상: 극심한 우울</li> </ul> |
| 한국어판 아동청소년우울척도 (CES-DC)       | <ul style="list-style-type: none"> <li>CES-DC 11(Center for Epidemiologic Deperssion Scale Children 11)을 허만세 외(2017)가 한국어로 개발</li> <li>총 11문항으로 실시가 비교적 간편</li> </ul>                | <p>우울의 판별 기준 점수</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>0~15점: 우울하지 않음</li> <li>16~20점: 경미한 우울 (주변의 도움 필요)</li> <li>21점 이상: 임상적 우울 (전문가와 상담 필요)</li> </ul>                                                   |

## 4. 효과적인 상담 기법

### 1) 상담기법

- ‘우울장애’에 가장 효과적인 심리치료는 ‘인지치료’라고 알려져 있으며 증상이 심각한 경우에는 약물치료를 병행하는 것이 효과적이라는 연구 결과가 있음.
- 내담학생에 따라 우울의 발생 원인이나 경과, 증상 정도가 모두 다르므로 특정 이론이나 치료법을 고집하기보다는 내담학생에게 가장 적합한 방법을 찾아 적용하는 것이 바람직함.
- 우울증상이 주는 이득이 증상을 지속하게 하고 변화의 장애 요소로 작용할 수 있으므로 내담학생이 증상을 보임으로써 얻는 이차적 이득을 파악하고 대안을 찾는 것도 중요함.
- 우울증 개선에 효과가 있다고 알려진 주요 기법을 중심으로 소개하였으나, 특정 기법에 매몰되기보다는 내담학생의 경과에 따라 통합적이고 유연하게 적용할 것을 권장함.

표 IV-10. 우울한 학생을 위한 상담기법

| 이론               | 방법                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |
|------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 행동활성화기법<br>(BAT) | <ul style="list-style-type: none"> <li>• 활동 수준을 증가시켜 기분을 개선하고 우울 증상을 감소시키는 치료법으로 즐거움과 숙달 경험은 증가시키고 우울감을 유지·심화시키는 활동은 줄이도록 구성</li> <li>• 청소년을 위한 행동활성화치료(BAT)에서도 공통적으로 활용되는 6개 치료기법                         <ul style="list-style-type: none"> <li>- 활동 모니터링: 일상의 활동을 시간 단위로 기록하는 일일 활동 기록지(daily activity log)를 활용하여 활동과 기분을 관찰</li> <li>- 가치 및 목표 평가: 다양한 삶의 영역(예, 대인관계, 교육 및 진로, 취미 및 여가, 건강 및 종교, 일상 활동)에서 자신의 가치와 그것의 중요성을 논의하고 작성</li> <li>- 활동 계획: 정적 강화와의 접촉을 늘릴 수 있는 행동에 대해 논의하고 이를 회기 간 연습의 형태로 계획</li> <li>- 기술 훈련: 기술 훈련은 사회 기술 훈련과 비사회적 기술 훈련을 포함하는 기법으로, 내담학생이 활동에 참여하는 효과적인 방법을 모르거나 기술이 부족할 때 사용</li> <li>- 수반성 관리: 우울한 행동 또는 건강한 행동을 관리하기 위해 환경적 맥락을 재정립할 필요가 있을 때 사용되는 치료 기법으로 건강한 행동을 지지하는 환경을 만드는 것</li> </ul> </li> </ul> |

| 이론              | 방법                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      |
|-----------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|                 | <ul style="list-style-type: none"> <li>- 회피 행동 다루기: 내담학생이 자신의 회피 패턴을 알아차리고 우울한 기분을 나아지게 하기 위해 대안 행동을 활성화하도록 도움.</li> </ul>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              |
| 인지치료 (CBT)      | <ul style="list-style-type: none"> <li>• 인지치료(CBT)는 자신, 세상, 타인에 대한 자동적 부정적 사고를 우울의 원인으로 보고 이 사고를 합리적으로 바꿈으로써 우울한 감정을 변화시키는 치료기법</li> <li>- 인지적 재구성(3칸 기법): 기록지를 3개의 칸을 나누고 [사건(A)-자동적 사고(B)-결과(C)] 먼저 A를 객관적으로 기술하고 그에 대한 자신의 감정과 같은 반응인 C를 기록. 다음으로 A에서 C를 매개하는 자동적 사고(B)를 찾아 적음. 다음 단계에서는 B가 가진 '인지 왜곡'을 규명하고 대체할 합리적인 사고(B') 기술함. 마지막으로 B'에 의해 유발되는 새로운 감정 및 반응(C')을 적음.</li> </ul>                                                                                                                                                                                                                                                                                                  |
| 변증법적 행동치료 (DBT) | <ul style="list-style-type: none"> <li>• 변증법적 행동치료(DBT)는 일상 기능과 정서조절이 힘든 자살 고위험군을 위하여 개발되었으며 현재는 환자군 외에 일반인들에게도 DBT 기술 훈련의 효과가 있음이 알려지면서 청소년들의 정서 조절 기술, 효과적인 대인관계 전략, 의사결정 기술 교육을 위해 활용되고 있음</li> <li>- 지혜로운 마음: 우리에게 3가지 마음 상태가 있음. '감정 마음'은 감정이 생각, 행동을 좌지우지 하는 상태, '이성 마음'은 차갑고 합리적이고 논리적이며 계획적이지만 자신의 감정, 소망, 요구를 무시하는 상태를 말함. '지혜로운 마음'은 감정과 이성이 조화를 이룸으로써 고요하고 평화로운 상태.</li> <li>- 신기한 쉼의 상자: 고통을 감싸고 평온한 마음을 회복하기 위한 자기 위안 기법으로 (신)신체이완, (기)기도하기, (한)한 가지만, (쉽)쉽표-잠시 탈출, (의)의미 찾기, (상)상상하기, (자)자기격려의 7단계를 통해 지혜로운 마음 상태를 만드는 기법</li> <li>- 친심원해: 긍정적인 관계를 형성하고 유지하기 위한 기법으로 다음 4단계로 구성. (친)친절하게 행동하고 상대를 존중하기, (심)관심 보이기, (원)원만하고 너그러운 태도를 취하기, (해)상대를 평가하지 않고 이해하기.</li> </ul> |
| 수용전념치료 (ACT)    | <ul style="list-style-type: none"> <li>• 삶의 목표와 명료화된 가치의 관점에서 개인의 행동 반응과 효과에 초점을 두고 개발된 치료법으로 6가지 과정을 통해 심리적 유연성 증진을 목표로 함.</li> <li>- 그대로 두기: 원치 않는 사적인 경험(생각, 느낌, 감정, 기억, 충동, 신체적 감각, 행동 등)을 제거하거나, 피하거나, 대체하거나, 지지-반대할 증거를 찾는 등 어떤 행동도 하지 않고 그냥 두는 것</li> <li>- 내려놓기: 생각에 집착하거나 애착을 갖지 않도록 한 걸음 뒤로 물러나 생각과 우리 사이를 어느 정도 분리시키는 것</li> <li>- 중요한 것 선택하기: 가치 있는 것을 위해 기꺼이 노력하는 것</li> <li>- 중요한 것 하기: 선택한 가치와 연계된 효과적 행동을 하는 것</li> <li>- 여기에 머무르기: 과거의 사건에 대한 반추나 미래에 대하여 걱정하지 않고 자신의 현재 경험에 직접 접촉하는 것</li> <li>- 자기 알아차리기: 뒤로 물러서서 자신을 관찰하는 것</li> </ul>                                                                                                                              |

| 이론             | 방법                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |
|----------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 대상관계<br>및 애착이론 | <ul style="list-style-type: none"> <li>• 인간의 기본 욕구를 '관계'로 보고 초기 관계의 손상에서 우울 등의 심리적 증상이 발생한다는 관점에서 대상관계 이론과 애착이론의 입장은 매우 유사함</li> <li>- 안아주기·버터주기: 안아주는 위니컷이 제안한 개념으로 신체적인 것과 정신적인 것 모두를 포함. 유아의 경우 아이를 온몸으로 안아줌으로 유아는 불편한 것들을 통합하고 안정감을 찾게 됨. 나이가 들면 버터주기로 전환되는 데 힘겨운 상황, 폭발적인 감정, 공격까지도 심리적으로 견뎌주고 보복하지 않는 것</li> <li>- 다루어주기: 신체적 욕구에 민감하게 반응하되 상대가 원하는 만큼을 원하는 시기에 제공함으로써 신체와 마음을 통합하고 신체적·정서적 만족을 주는 것</li> <li>- 최적적 좌절: 지나치게 고통스럽거나 트라우마를 안겨주는 형태가 아니라 견딜만한 좌절을 허용함으로써 일정한 경계를 알고 한계를 수용할 수 있도록 함</li> </ul>                                                                                                                     |
| 심리도식치료<br>(ST) | <ul style="list-style-type: none"> <li>• 심리도식치료는 인지행동치료, 애착이론, 게슈탈트치료, 대상관계이론, 구성주의 및 정신분석치료의 요소들을 조합한 풍성하고 통합적인 개념적 모델과 치료적 모델을 제시함</li> <li>- 심상 재구성하기: 심리도식 치료의 다양한 기법 중 체험적 방략의 중요 기법인 심상 기반 기법은 인지-정서 처리를 위한 강력한 맥락을 제공. 심상 재구성하기는 상상 속의 대안적 현실을 창조함으로써 강력하고 새로운 관점을 개발할 기회를 제공하며 다음의 3단계 프로토콜로 구성. 1단계-아동기 기억회상, 2단계-건강한 성인 재구성, 3단계-아동의 재구성하기를 재경험</li> <li>- 탐침 실험: 먼저 내담학생에게 우울을 발생시키는 심리도식과 양식을 뒷받침하는 신념을 확인. 이와 모순되는 신념에 대한 반응을 연구하기 위한 실험을 제안하여 수락하면 진행. 탐침을 두어 번, 아주 천천히, 중간에 멈춤으로써 내담학생이 느끼고 알아차릴 수 있는 충분한 시간을 제공하는 한편, 신체에 미묘한 표정, 움직임 등의 변화가 있는지 자세히 추적하고 관찰. 변화를 강요하는 것이 아니라 진술의 영향을 신체적 수준에서 알아차리도록 돕는 것임</li> </ul> |
| 실존주의           | <ul style="list-style-type: none"> <li>• 프랭클은 '실존적 공허'의 상태로 살아가면 우울증으로 이어질 수 있다고 설명하였고 루카스는 모든 정신병적 질병의 5분의 1이 실존적 좌절과 가치 갈등으로 인해 발생.</li> <li>- 소크라테스 대화법: 프랭클은 소크라테스의 귀납적 교육방법인 질문법에 역설적 의도와 태도 수정을 추가하여 다음 네 단계에서 사용.                         <ul style="list-style-type: none"> <li>1단계: 질병의 증상으로부터 거리를 두게 함</li> <li>2단계: 새로운 태도를 갖도록 이끔</li> <li>3단계: 자신이 행한 이전의 업적과 공적을 깨달아 증상을 극복하게 함</li> <li>4단계: 내담학생이 의미를 찾도록 협력</li> </ul> </li> </ul>                                                                                                                                                                                    |

## 2) 보호자 교육 및 협력할 사항

- 우울의 원인은 기질 및 가족사와 밀접함. 그러나 보호자들은 보통 학교에 사생활이 노출되는 것을 부담스러워하는 경향이 있으므로, 보호자의 부담스러운 마음을 충분히 공감하는 것이 매우 중요함. 왜냐하면 작업동맹<sup>8)</sup>이 굳건해야만 출생부터 현재까지의 발달사에 대하여 상세한 탐색이 가능하고, 정보가 상세하고 정확할수록 정확한 개입도 가능하기 때문임.
- 우울증의 개선을 위한 개입 방법 중에는 상당 수가 가정의 협조를 필요로 함. 대표적인 것이 약물치료인데 특히 자살시도(약물과다 복용)의 위험이 있을 경우에는 보호자와 긴밀히 협조하여 정량, 정시 복용과 약병 관리에 만전을 기하여야 함.
- 학생의 병원치료와 심리상담을 병행할 경우 정확한 진단명, 처방 받은 약물과 복용법, 치료방향 등에 대하여 의사와의 협조가 이루어진다면 더욱 효과적임을 보호자에게 알리고 상호 협조하는 것이 좋고, 만약 병원과 원활한 소통이 어려운 경우에는 보호자를 통하여 간접적 방법으로라도 치료 정보를 얻고 상담전략에 반영하는 것이 효과적임.
- 수면, 식습관 등도 우울증과 밀접한데 이에 대한 관리는 보호자의 협조 없으면 어려움. 또한 행동활성화치료(BAT)의 ‘활동 모니터링’, ‘수반성 관리’, 대상관계의 ‘최적의 좌절’, DBT의 ‘친심원해’ 등 여러 가지 기법이 가정과 학교에서 동시에 이루어져야 효과적이므로 이에 대한 교육 및 협력이 중요함.

8) 작업동맹이란, 상담자와 내담자가 내담자 문제의 해결이나 증상의 개선이라는 공통의 목적을 위해 현실적으로 협력하고 함께 작업을 의미함.



### 학교상담자를 위한 우울한 학생의 상담적 개입

- 우울한 학생의 경우 ‘지각을 하거나 수업에 참여하지 않는 무기력한 모습’ 등의 이유로 교사에 의해 상담실에 보내지는 경우가 많음. 이 경우 동기가 전혀 없고 상담조차 귀찮게 여길 수 있음을 상담자가 수용하고 공감해야 함. 또한 처음부터 심리교육이나, 과제가 많은 인지행동 기법을 적용하기 보다는 우선 학생이 우울할 수밖에 없는 상황을 인정하고 그 감정을 타당화함으로써 라포를 형성하는 과정을 선행하는 것이 효과적임.
- 반응성 우울의 경우 원인이 되는 생활 사건(사별, 부상 등)을 탐색하여 상실에 대한 애도 작업을 충분히 하는 것이 필요함. 다만 학교상담은 학생의 생활 현장에서 이루어짐으로 학생이 원인이 되는 생활 사건이 학교 구성원에게 알려지지 않기를 바랄 수도 있음에 주의해야 함
- 약물치료를 병행하고 있는 경우에는 상담자가 약의 규칙적 복용 여부를 파악하고 부작용 등에 대하여 의사와 소통하는 것이 좋음. 만약 약을 치료를 위해 사용하는 것이 아니라 모아서 한꺼번에 복용할 위험이 있는 경우에는 보호자의 협조를 얻어 매일 정량만 복용하는지 확인할 필요가 있음
- 우울이 심하고 자살 위험이 있을 경우에는 학생의 소재 파악 등을 학교 구성원이 모두 함께 할 필요가 있으며, 즉각적 개입이 필요한 자살 위기 상태에는 병원 입원도 고려해야 함. 또한 병원형 Wee센터가 이용 가능한 지역에서는 이를 보호자에게 안내하고 연계하는 것도 좋음. 단 이때 보호자와 내담학생 모두의 충분한 이해와 동의가 필요하며 만약 학교에서 강요하는 인상을 줄 경우 역효과가 날 수 있음에 유의하여야 함

## 4. 도박에 중독된 학생

### 1. 주요 특성 및 관련 심리·정서적 문제

- 청소년은 뇌의 발달 특성상 흥분과 스릴을 유발하는 도박과 같은 강한 자극에 취약함. 특히 온라인 환경에서는 성인 인증 없이 불법도박에 접근할 가능성이 높아 누구나 도박 문제가 발생할 수 있음. 이러한 문제는 수면 부족, 충동성 증가, 우울감 및 불안 증대 등 청소년의 신체적·정서적 발달에 부정적인 영향을 미침.
- 2024년 청소년 도박문제 실태조사에 따르면, 청소년 중 평생 한 번 이상 돈을 걸거나 계좌이체를 통해 법적으로 금지된 도박에 참여한 비율은 4.3%로 나타남. 이 중 19.2%는 지난 6개월(2024년 3월~8월)간 지속적으로 도박을 경험한 것으로 조사됨.

#### [참고] 2024년 청소년 도박경험률

|            |                                                                                                                                                                                                           |
|------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 전체<br>4.3% | <ul style="list-style-type: none"> <li>• 성별: 남학생(5.8%) &gt; 여학생(2.6%)</li> <li>• 교급별: 중학생(4.3%) &lt; 고등학생(5%)</li> <li>• 지역별: 호남권(6.4%) &gt; 강원제주권(5.1%) &gt; 수도권, 충청권(4.0%) &gt; 영남권 (3.8%) 순</li> </ul> |
|------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|

- 학교에서 도박 문제는 학생들의 도박 행동 자체보다는 학생들 간 돈 거래나 빚, 금품 도난, 절도, 학교폭력 등의 다른 문제를 통해 드러나는 경우가 많음.

#### [참고] 학교에서 보이는 특징 (도박문제 위험신호)

|      |                                                                                                                                                                                                                            |
|------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 돈    | <ul style="list-style-type: none"> <li>• 친구들에게 빚이 많거나 학생들 간 돈 거래가 잦아짐</li> <li>• 빌린 돈을 갚을 때 지나치게 높은 이자를 줌 (도박으로 돈을 댔을 가능성이 있음)</li> <li>• 돈이 많다는 것을 자랑하거나, 돈을 쉽게 벌 방법을 알고 있다고 주장함</li> <li>• 교내에서 도난사건이 빈번히 일어남</li> </ul> |
| 도박행동 | <ul style="list-style-type: none"> <li>• 집단으로 스마트폰을 집중해서 보는 모습이 자주 목격됨</li> <li>• 도박과 관련된 용어나 은어를 자주 사용함 (예: 총판, 바카라, 토쟁이, 베팅 등)</li> <li>• 스포츠 경기 결과에 과도하게 민감하게 반응함</li> </ul>                                            |

|             |                                                                                                                                                                                                                                                                      |
|-------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>교우관계</b> | <ul style="list-style-type: none"> <li>• 친구, 선후배 간 금전거래로 인해 갈등이 발생하며, 학교폭력의 가해자 또는 피해자가 될 가능성이 있음</li> <li>• 친구들에게 선물이나 맛있는 음식을 자주 사줌</li> <li>• 친구들에게 짜증을 내거나 신경질적으로 반응하는 경우가 많음</li> <li>• 판생각이 잦아지고, 혼자 있으려는 경향이 늘어남</li> <li>• 대화를 피하거나, 사람들과의 접촉을 꺼림</li> </ul> |
| <b>학교생활</b> | <ul style="list-style-type: none"> <li>• 아르바이트에 집착하며, 꼭 해야 한다고 주장함</li> <li>• 거짓말을 통해 조퇴하거나 결석하는 횟수가 늘어남</li> <li>• 학교 성적이 떨어짐</li> <li>• 고가의 브랜드 제품(옷, 시계, 가방 등)이 갑자기 많아짐</li> <li>• 거짓말하는 횟수가 늘어나거나 무언가 숨기려고 하는 행동이 증가함</li> </ul>                                 |

출처: 한국도박문제예방치유원.(2022b). 학교 도박문제 대응 매뉴얼.

**[참고] DSM에 제시된 도박관련심리장애(APA, 2013)**

| 유형                          | 내용                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |
|-----------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 도박장애<br>(Gambling Disorder) | <ul style="list-style-type: none"> <li>• 흔히 청소년기와 성인 초기에 나타나며, 조기 도박장애는 여성보다 남성에서 나타남</li> <li>• 손실을 보전하기 위해 더 큰 내기나 위험을 감수하며 한 번에 되찾기 위한 시도를 함</li> <li>• 도박 행동을 숨기기 위해 거짓말을 하고, 도박자금을 구하기 위해 사기, 절도, 횡령 같은 불법행동을 함</li> <li>• 도박으로 인한 절망적 경제상태를 벗어나기 위해 가족이나 타인에게 금전 조달을 요청하는 행동을 함</li> <li>• 물질사용장애, 우울장애, 불안장애, 성격장애와 같은 정신질환과 동반율이 높음</li> </ul> |

## 2. 주요 원인 및 과정

### 1) 청소년 도박문제의 원인

- 청소년은 도박을 통해 스트레스와 부정적 감정을 해소하거나, 자율성, 소속감, 유능감 같은 기본 심리 욕구를 충족하는 경험을 하며 점차 도박에 빠져들고 중독상태에 이르게 됨.
  - 청소년이 도박을 할 때, 뇌의 보상시스템이 활성화되어 도파민이 분비되면서 스릴과 쾌감, 행복감을 느낌. 그러나 도박 행동이 반복되면 뇌의 보상회로가 과도하게 자극되어, 이전과 같은 쾌감을 느끼기 위해 더 많은 자극이 필요하게 됨. 그 결과, 더 많은 시간과 돈을 도박에 사용하는 내성이 생기고, 도박을 줄이거나 끊으려 할 때는 안전부절못하거나, 과민해지고, 무기력해지는 등의 금단증상을 경험할 수 있음.
  - 중독을 설명하는 여러 이론 중 ‘자기처방가설(Self-Medication Hypothesis, SMH)’에 따르면, 사람들은 스트레스나 부정적 감정을 극복하기 위해 반복적으로 중독 행동을 하게 됨. 청소년기는 신체적, 심리·사회적 변화가 급격하게 이루어지는 시기로 스트레스 수준이 높아질 수 있음. 이때 적절한 대처를 찾지 못한 경우, 도박과 같은 중독 행동을 선택할 위험이 커짐. 도박 행동은 무력감을 느끼는 청소년에게 통제감과 성취감을 제공해 스트레스나 부정적 감정에서 일시적으로 벗어날 수 있는 탈출구 역할을 하게 됨.
  - 또한 도박을 통해 청소년은 중요한 선택과 결정을 내리고 그 결과에 책임지면서 자율성을 경험할 수 있음. 친구들과 함께 도박을 하며 소속감을 느끼고, 승리 경험과 주변의 인정으로 유능감을 키우며 도박 행동을 더욱 강화하는 요인이 되기도 함.
- 도박 문제에 취약한 청소년의 특성은 생물학적, 심리적, 환경적 요인에 의해 복합적으로 영향을 받음.
  - 생물학적 요인으로 남자 청소년이 상대적으로 더 취약할 수 있으며, 충동성과 감각 추구 성향이 높은 경우 도박에 쉽게 빠질 가능성이 큼. 또한 낮은 통제력을 가지거나 주의력 결핍 장애의 병력이 있는 청소년은 주의집중의 어려움으로 인해 도박에 더욱 취약할 수 있음.

- 심리적 요인으로는 낮은 자아존중감과 자기효능감이 주요 취약 요소로 작용하며, 높은 스트레스 수준, 불안, 우울 등의 정서장애도 도박 위험을 증가시킬 수 있음.
- 환경적 요인으로는 낮은 학업성취도나 학교 부적응(잘은 결석 및 조퇴 등)이 사회적 고립을 초래하여 도박과 같은 위험 행동에 노출을 증가시킬 수 있음. 특히 최근에는 미디어나 또래 집단을 통해 도박에 접할 기회가 많아지면서 이러한 위험성이 더욱 커지고 있음.

## 2) 청소년 도박문제의 과정

- 심각한 도박문제를 경험하는 대다수의 학생이 온라인 불법도박을 하며, 초기 접촉-실행-결과-종료(2차피해)-재참여로 이어지는 다섯 가지 과정을 경험함.
- ① 초기 접촉: 도박의 위험성을 인지하지 못하고, 게임으로 인식하며, 친구나 선후배 등 또래를 통해 도박에 접근함.
  - 청소년이 불법 OTT 및 웹툰 사이트, SNS 등에서 불법도박 광고에 노출되며, 도박 생중계 방송이나 성인물 유료방 등에서도 성인인증 없이 불법 도박에 접근할 수 있는 환경임.
  - 다수의 학생이 불법성을 인지하고 있으나 단속이 쉽지 않고, 단속되더라도 처벌되지 않는다(소액의 경우 경찰에서 훈방으로 처리)고 생각하여 위험을 과소평가함.
- ② 실행(도박참여): 온라인에서 바카라나 사다리, 달팽이 같은 미니게임에 참여함.
  - 게임은 간단한 규칙과 짧은 시간 안에 종료되도록 설계되어 중독성이 높으며, 스포츠에 관심이 많은 청소년은 스포츠도박에 참여하기도 함.

### [참고] 청소년이 주로 하는 도박 유형

- 바카라: 카지노 카드게임의 일종으로 2-3장의 카드에서 '일의 자리' 합이 9에 가까운 쪽이 승리
- 미니게임: 사다리타기에서 왼쪽이나 오른쪽 결과를 맞추거나 결승선에 먼저 도착하는 달팽이의 번호를 맞추는 게임.
- 스포츠도박: 스포츠 경기 결과를 예측하는 도박. 우리나라에서 합법도박은 '스포츠폠토(체육투표진흥권)'로 명명하며, 성인들이 참여할 수 있음.

- 불법도박사이트의 경우 확률을 조작하여 초기에는 따는 경험을 하지만 게임이 지속될수록 잃게 되며, 크게 따더라도 사이트 접근을 차단하거나 환전을 거부하는 등의 행태로 청소년이 돈을 따는 것은 어려움
  - 초기에 따는 경험은 청소년이 도박으로 몰입하게 하고 고배당 게임으로 유인. 이 과정에서 청소년은 경제관념이 왜곡되고 도박에 대한 비합리적 신념이 강화되어(예: 도박으로 쉽게 돈을 딸 수 있다) 더 많은 돈을 베풀하는 상황으로 이어짐.
- ③ 결과: 도박으로 잃은 돈을 만회하고자 도박자금을 구함. 부모에게 거짓말을 하거나, 친구에게 돈을 빌리거나 불법 소액대출(대리입금)\*을 받기도 함. 이 때 높은 이자율과 담보를 조건으로 빌린 경우 스스로 감당할 수 없는 수준이 됨.
- \* 대리입금(델입): SNS의 광고를 통해 30만원 이하의 소액을 1주일 내로 빌려주는 대출. 수고비, 사례비 명목으로 고금리 이자를 요구(원금의 20~50%)하고, 상환날짜를 어길시 시간당 1천원~1만원의 지각비를 부과. 연체 시 개인신상을 SNS에 유포하거나 폭행, 협박을 하여 심각성이 큼.
- ④ 종료(2차피해): 도박으로 부모 또는 친구와의 관계에 문제가 발생하며, 도박 빚을 갚지 못해 학교폭력이 발생하기도 함. 도박 빚에 대한 심리적 압박감을 견디다 못해 극단적인 시도를 하는 등 2차 피해 위험에 무방비하게 노출됨.
- ⑤ 재참여: 도박 빚을 감당하지 못해 피해자에서 가해자로 전환되는 단계임. 빌린 돈을 갚기 위해 중고 거래 사기, 성매매, 마약, 절도, 고리대금 등 범죄에 연루됨. 불법도박 사이트 운영자는 청소년이 다른 청소년 회원을 모집하도록 이용하기도 함. 청소년이 중단하려고 해도 회원 정보가 타 업체에 거래되어 지속적으로 광고 문자를 받게 되고, 다시 도박을 시작하게 되는 계기가 됨.

| 문제과정 | 설명                                                                                                                                                                            |
|------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 초기접촉 | <ul style="list-style-type: none"> <li>• 도박 위험 인식 낮음</li> <li>• 도박을 게임으로 인식</li> <li>• 친구나 선후배를 통해 접근</li> </ul>                                                              |
| ↓    |                                                                                                                                                                               |
| 실행   | <ul style="list-style-type: none"> <li>• 온라인에서 바카라, 미니게임, 스포츠도박 등 참여</li> <li>• 온라인 광고·불법 스트리밍·웹툰 사이트 등을 통해 접근</li> <li>• 몰입할수록 경제관념 왜곡, '쉽게 돈을 벌수 있다'는 비합리적 신념 강화</li> </ul> |
| ↓    |                                                                                                                                                                               |
| 결과   | <ul style="list-style-type: none"> <li>• 불법 온라인도박으로 금전 손실</li> <li>• 손실 만회를 위해 도박자금 확보 시도</li> <li>• 친구, 지인으로부터 돈을 빌리거나 불법대출(소액대출, 대리입금 등) 이용</li> <li>• 빚 증가</li> </ul>      |
| ↓    |                                                                                                                                                                               |
| 종료   | <ul style="list-style-type: none"> <li>• 부모, 친구 관계 악화</li> <li>• 도박 빚으로 학교폭력, 2차 피해 위험 노출</li> <li>• 심리적 압박, 극단적 선택 위험</li> </ul>                                             |
| ↓    |                                                                                                                                                                               |
| 재참여  | <ul style="list-style-type: none"> <li>• 빚 상환을 위해 사기, 절도, 폭행 등 2차 범죄 연루</li> <li>• 업체로부터 지속적으로 불법도박 광고 문자 지속 수신 → 재참여</li> </ul>                                              |

그림 IV-1. 청소년의 도박문제 과정

### 3. 주요 탐색방법 및 내용

#### 1) 주요 탐색 내용 및 질문 방법

- 도박에 중독된 학생의 증상을 확인하기 위한 주요 탐색 내용 및 질문방법은 다음과 같음.

표 IV-11. 도박에 중독된 학생을 위한 주요 탐색 내용 및 질문 방법

| 과정     | 탐색 내용 및 주요 질문                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                |
|--------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 확인할 내용 | <ul style="list-style-type: none"> <li>• 기본 인적 사항(학년, 반, 번호 등)               <ul style="list-style-type: none"> <li>- 상담신청서를 작성하게 하여 기본정보 확인</li> </ul> </li> </ul>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          |
|        | <ul style="list-style-type: none"> <li>• 접수 면접 구조화               <ul style="list-style-type: none"> <li>- 접수면접에서 이루어지는 사항 설명 및 관련 정보 탐색                   <ul style="list-style-type: none"> <li>: ○○이네 반에 여기 같이 왔어야 하는 다른 친구가 있니?</li> <li>: ○○이 취미가 뭐야? 취미를 같이 하는 친구가 있을까?</li> <li>: ○○이 집에 이런 쪽에 관심있는 분이 또 계시니?</li> </ul> </li> </ul> </li> </ul>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       |
|        | <ul style="list-style-type: none"> <li>• 행동 변화에 대한 동기(상담 동기, 의뢰 사유)               <ul style="list-style-type: none"> <li>- 의뢰사유, 자발성 확인. 비자발적인 내담학생의 경우 불편한 마음 공감                   <ul style="list-style-type: none"> <li>: ○○이 여기 올 수 있는 확률이 50%, 안 올 수 있는 확률이 50%인데 오늘, 여기 왔네!</li> </ul> </li> <li>- 지금, 바로 이 시점에 상담에 참여하게 된 맥락을 질문함으로써 촉발원인 탐색                   <ul style="list-style-type: none"> <li>: 지금 이 상담을 통해 내가 얻을 수 있는 포인트는 무엇일까? (도박, 게임용어로 동질감 형성)</li> </ul> </li> <li>- 도박에 대해 이야기하기를 불편해하는 경우 원하는 주제로 이야기를 하면서 라포를 형성하는 것이 우선임.</li> <li>- 도박에 대한 이야기를 하는 경우 중요도, 자신감, 변화단계 질문                   <ul style="list-style-type: none"> <li>: 게임을 중단하는 것이 ○○이의 삶에서 얼마나 중요하지? '전혀 중요하지 않다'는 0이라고 하고 매우 중요하다를 9점이라고 하면 몇 점 정도에 있을까?</li> <li>: 도박게임을 중단하는 것에 대한 자신감은 어느 정도인가요? '전혀 자신이 없다'가 0이고 '매우 자신있다'가 9라고 한다면 몇 점 정도일까?</li> <li>: 최근 도박게임을 중단하는 행동과 변화에 대한 생각은 어디에 가까운지도 한 번 생각해 볼까? 최근 3개월간 도박게임을 한 적이 있는지 생각해 보고 1번 있지만, 6개월 내 끊을 생각은 없다. 2번 있다. 그러나 6개월 내 끊는 것을 심각하게 고려하고 있다. 3번 있다. 그러나 1개월 내 도박을 끊기 시작할 구체적인 계획을 하고 있다. 4번 전혀 없다. 아직 6개월은 안되었지만 이미 도박게임을 끊고 있다. 5번 전혀 없다. 이미 6개월 이상 도박게임을 끊고 있다.</li> </ul> </li> </ul> </li> </ul> |

| 과정 | 탐색 내용 및 주요 질문                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          |
|----|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|    | <ul style="list-style-type: none"> <li>• 촉발사건 및 주 호소 문제</li> <li>• 주 호소 문제의 빈도, 강도, 지속성, 심각성 확인             <ul style="list-style-type: none"> <li>- ○○이가 어떤 도박게임을 어떻게 했는지 궁금해. 그 이야기를 나눠도 괜찮을까? 상담을 오기 전 1달 정도는 어떻게 게임을 했는지 이야기해 줄래? 주로 언제, 어디에서, 누구와 게임을 하는지, 얼마 정도 베팅하는지, 가장 크게 잃은 금액이나 가장 크게 딴 금액은 어떤지 그런 것들 말아야.</li> </ul> </li> <li>• 도박으로 인한 영향 탐색             <ul style="list-style-type: none"> <li>- 도박게임을 하면서 생긴 어려움들도 있니? 어떤 어려움이 있는지 구체적으로 이야기해 줄 수 있을까?</li> <li>- 도박 게임에서 이전과 같은 재미나 흥분감을 느끼기 위해 더 많은 돈을 걸어야 했던 적이 있니?</li> <li>- 도박 게임으로 인해 스트레스나 불안 등을 포함해서 건강 상의 문제를 겪은 적이 있을까?</li> </ul> </li> <li>• 자금조달 및 채무 관련 정보             <ul style="list-style-type: none"> <li>- 도박게임에 사용하는 돈은 주로 어떻게 마련하지?</li> <li>- 도박 게임에 쓸 돈을 마련하기 위해 돈을 빌리거나 무언가를 판 적이 있니?</li> </ul> </li> <li>• 단도박 경험 및 재발관련 경험             <ul style="list-style-type: none"> <li>- 도박게임을 중단해 본 적이 있는지도 궁금해. 중단해 본 경험에 대해 이야기해 줄 수 있을까? 언제 어떤 방법으로 중단할 수 있었는지, 중단했을 때는 어느 정도의 기간동안 중단할 수 있었을까? 중단하다 다시 시작하게 된 계기는 무엇인지 이야기해 줄 수 있을까?</li> <li>- 도박게임에 돈을 거는 것을 도박이라고 하는데 도박을 하는 경우 빚으로 어려움을 겪는 사람들이 많아. ○○이는 어때니? 빚을 해결하기 위해서는 목록을 작성해서 정리를 하는 것이 도움이 되는데 지금 같이 해 보면 어떨까?</li> </ul> </li> <li>• 도박과 관련있는 또래/선후배 관계양상 탐색             <ul style="list-style-type: none"> <li>- 도박을 한 이유가 강제성인지 사회적 친화를 위함인지도 함께 파악                     <ul style="list-style-type: none"> <li>: 도박을 ○○이에게 처음 소개해 준 사람은 누구야?</li> <li>: 도박을 끊으면 그 친구와의 관계는 어떻게 되는 거야? 그런 점이 걱정되어 도박을 계속 했니?</li> </ul> </li> <li>- 함께 도박게임을 했던 친구나 선후배들 중 관계를 유지하고 있는 사람들이 있니? 있다면, 지금은 그들과 시간을 보낼 때 주로 무엇을 하는 편이지?                     <ul style="list-style-type: none"> <li>※ 청소년은 도박을 게임으로 여기고 있으므로 질문 시 '게임'으로 명명하는 것이 도움될 수 있음</li> </ul> </li> </ul> </li> <li>• 촉발사건 확인             <ul style="list-style-type: none"> <li>- 주로 어떤 상황에서 도박게임을 하게 되는지 이야기해 보자. 주로 도박게임을 하게 되는 특정 상황이나 기분이 있을까? 어떤 분들은 도박광고를 보거나 주변에서 권하거나, 빚을 갚아야 할 돈이 필요할 때 주로 도박게임을 하게 된다고도 하거든.</li> </ul> </li> </ul> |

| 과정     | 탐색 내용 및 주요 질문                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |
|--------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|        | <ul style="list-style-type: none"> <li>• 호소 문제와 관련된 발달력               <ul style="list-style-type: none"> <li>- 호소 문제 관련 유사 경험 여부(시기, 어떤 상태, 해결 여부와 방법 등)</li> <li>: ○○이는 이전에도 이런 내기하는 도박게임을 좋아했나? 몇 살 때 쯤이었고 어떤 기억이 있는지 좀 더 자세히 이야기해 줄래?</li> </ul> </li> </ul>                                                                                                                          |
|        | <ul style="list-style-type: none"> <li>• 현재 및 최근 주요 기능 상태(사고, 정서, 행동)               <ul style="list-style-type: none"> <li>- 가정환경, 가족관계 등에서의 변화, 학업, 또래 관계에서의 변화, 감정, 정서 상태에서의 변화, 수면, 섭식 패턴의 변화 등</li> <li>: ○○이가 도박게임을 하면서 가족이나 친구들과의 관계에서 변화된 것들이 있니?</li> <li>: 도박게임을 하기 시작한 이후로 수면이나 섭식패턴에서 변화가 있니?</li> <li>: 도박게임을 하면서 ○○이의 감정이나 생각에 변화된 것들이 있니?</li> </ul> </li> </ul>           |
|        | <ul style="list-style-type: none"> <li>• 사회적, 심리적 자원               <ul style="list-style-type: none"> <li>- 도박게임을 하면서 어려운 상황이 닥쳤을 때 주변 사람들에게 도움을 청한 적이 있었니? 이런 상황이나 너의 마음에 대해 이야기할 대상이 있니?</li> </ul> </li> </ul>                                                                                                                                                                        |
|        | <ul style="list-style-type: none"> <li>• 대인관계 특성               <ul style="list-style-type: none"> <li>- 또래 및 선후배, 가족 및 권위자와의 관계 패턴</li> <li>: 도박게임으로 인해 가족이나 친구들 관계에서 변화된 부분이 있니? 요즘 관계는 어떠니?</li> </ul> </li> </ul>                                                                                                                                                                     |
|        | <ul style="list-style-type: none"> <li>• 이전 상담 및 치료 경험               <ul style="list-style-type: none"> <li>: 도박을 끊기 위해 주변 사람들에게 도움을 요청해 본 적이 있니? 그 때 결과는 어떠했어?</li> </ul> </li> <li>• 상담(심리치료) 및 약물치료 경험 여부 등               <ul style="list-style-type: none"> <li>: ○○이 의지로 도박을 끊기 어려울까? 도박을 끊기 위해 어떤 노력을 해 본 적이 있니?</li> </ul> </li> </ul>                                            |
|        | <ul style="list-style-type: none"> <li>• 의뢰자가 보는 문제의 심각성과 긴급성               <ul style="list-style-type: none"> <li>: △△ 말씀으로는 도박에 집착이 강하다던데 어떤 문제점이 있는 거야?</li> </ul> </li> <li>• 교사(학교생활), 부모(일상생활)의 보고로 어려움 발생 빈도, 강도, 위험성 평가               <ul style="list-style-type: none"> <li>: ○○의 도박이 계속 된다면 앞으로 너의 생활은 어떤 모습이 될지 생각해 보았니? 너에게 어떤 어려움이 생길지 함께 생각해 보았음 해.</li> </ul> </li> </ul> |
|        | <ul style="list-style-type: none"> <li>• 타 기관에 의뢰할 것인가? (의뢰의 기준은 무엇인가?), 어느 기관에 의뢰하며 그 절차는 무엇인가?</li> </ul>                                                                                                                                                                                                                                                                              |
| 결정할 내용 | <ul style="list-style-type: none"> <li>• 어떤 종류의 심리검사가 필요한가?</li> </ul>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |
|        | <ul style="list-style-type: none"> <li>• 앞으로의 상담 일정을 어떻게 할 것인가?</li> </ul>                                                                                                                                                                                                                                                                                                               |

## 2) 학교에서 활용 가능한 심리검사

- 도박에 중독된 학생을 위해 학교에서 활용할 수 있는 심리검사는 다음과 같음.

표 IV-12. 도박에 중독된 학생을 위해 활용 가능한 심리검사

| 검사도구                                                        | 특성                                                                                                                                                                                                                                               | 판별방법                                                                                                                                                            |
|-------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 청소년 도박문제선별척도 (ICD-11)                                       | <ul style="list-style-type: none"> <li>• 세계보건기구(WHO)의 국제질병 분류체계(ICD-11)를 기반으로 청소년 도박문제 핵심증상을 명확히 측정할 수 있는 10개 문항으로 구성</li> </ul>                                                                                                                 | <ul style="list-style-type: none"> <li>• 도박행동을 현저성, 조절실패, 피해 발생의 하위척도로 구성</li> <li>• 단축형은 4개 문항으로 구성</li> </ul>                                                 |
| 청소년 도박문제선별척도 (Canadian Adolescent Gambling Inventory, CAGI) | <ul style="list-style-type: none"> <li>• 13세에서 17세 청소년들의 도박문제를 측정하기 위해 Tremblay, Stinchfield, Wiebe 및 Wynne (2010)이 개발한 자기보고식 측정 도구</li> <li>• 45개 항목 중 도박문제 심각도 척도 (Gambling Problems Severity Scale, 이하 GPSS) 9문항을 활용하여 도박문제 수준을 추정</li> </ul> | <ul style="list-style-type: none"> <li>• 측정된 점수(총점 범위 0~27점)는 3수준으로 분류하여 1수준(0~1점)은 비문제 수준(녹색불), 2수준(2~5점)은 저위험에서 중위험 수준, 3수준(6점 이상)은 문제수준(빨간불)으로 해석</li> </ul> |
| 청소년 도박문제 보호-위험요인 척도 (보호요인)                                  | <ul style="list-style-type: none"> <li>• 한국도박문제관리센터(2017) 도박문제 보호요인과 위험요인에 따른 청소년 도박예방모델 개발 시 도출한 53개 문항</li> </ul>                                                                                                                              | <ul style="list-style-type: none"> <li>• 4개 수준: 개인, 관계, 학교, 지역 등</li> <li>• 6개 영역: 도덕성, 진로정체감, 부모 애착, 또래지지, 친사회적 학교분위기, 친사회적 지역사회 환경 등</li> </ul>               |
| 청소년 도박문제 보호-위험요인 척도 (위험요인)                                  | <ul style="list-style-type: none"> <li>• 한국도박문제관리센터(2017) 도박문제 보호요인과 위험요인에 따른 청소년 도박예방모델 개발 시 도출한 54개 문항</li> </ul>                                                                                                                              | <ul style="list-style-type: none"> <li>• 3개 수준: 개인, 관계, 지역 등</li> <li>• 6개 수준: 도박에 대한 비합리적 신념, 우울, 감각추구, 문제행동에 대한 부모의 방임, 부정적 또래 영향, 도박접근성 등</li> </ul>         |
| 게임 중 사행심 촉발경험 척도 (단축형)                                      | <ul style="list-style-type: none"> <li>• 한국도박문제 온라인 도박과 인터넷 게임 내 사행심 촉발요인에 관련 연구에서 개발한 23개 문항을 3개로 단축</li> </ul>                                                                                                                                 | <ul style="list-style-type: none"> <li>• 측정된 점수(총점 범위 0~9점)는 3수준으로 분류하여 1수준(0)은 비문제, 2수준(1~2점)은 위험, 3수준(3점 이상)은 문제로 해석</li> </ul>                               |

| 검사도구                 | 특성                                                                                                                                                                                                              | 판별방법                                                                                                              |
|----------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 청소년 기질 및 성격 검사(JTCI) | <ul style="list-style-type: none"> <li>• C.R.Cloninger의 심리생물학적 인성모델에 기초하여 개발</li> <li>• 개인의 기질과 성격을 종합적으로 평가하여 개인의 사고방식, 감정양식, 행동패턴, 대인관계 양상, 선호경향 등을 폭넓고 정교하게 이해</li> <li>• 12-18세 대상, 4점 척도 총 82문항</li> </ul> | <ul style="list-style-type: none"> <li>• 기질척도: 자극추구, 위험회피, 사회적민감성, 인내력</li> <li>• 성격척도: 자율감, 연대감, 자기초월</li> </ul> |

## 4. 효과적인 상담기법

### 1) 주요 상담기법

#### (1) 동기강화상담

- 비자발적 내담학생에게 매우 효과적인 상담 방법임.
- 중독문제가 있는 내담학생의 변화에 대한 양가감정을 존중하고, 현재의 모습과 원하는 모습 간의 불일치감을 그대로 드러내도록 하여 변화 대화\*로 이끌어 냄.

\* 변화 대화: 변화하고 싶다는 욕구(~하고 싶어요), 변화에 대한 확신(~할 수 있어요), 변화의 이유나 중요성(~ 때문에 변화해야 해요), 변화 결단과 준비와 실행(~실천 할 거예요. ~실천을 위한 준비를 하겠어요, ~실천했어요)에 대한 언급

- 변화를 위해 내담학생의 변화중요도와 자신감, 변화단계를 파악하는 것이 중요함.
  - 변화중요도: 도박을 끊는 것이 인생에서 얼마나 중요합니까?
  - 변화자신감: 도박을 끊을 자신감은 어느 정도입니까?
- 변화단계가 전숙고-숙고-준비-실행-유지 단계로 진행되는 것으로 이해하며, 내담학생의 변화단계에 따라 변화 과정 촉진을 고려함.
  - 전숙고단계는 변화를 전혀 고려하지 않는 단계이며, 숙고단계는 변화에 대한 양가감정이 생기는 상태, 준비단계는 변화를 위해 필요한 행동을 받아들일 준비를 하는

단계, 실행단계는 행동 변화를 위한 구체적인 실천을 하는 단계, 유지단계는 변화가 6개월 이상 유지되는 단계를 말함.

- 변화단계 질문: 최근 3개월간 도박한 적이 있습니까?
  - 전속고단계: 있다. 그리고 앞으로도 6개월 이내에는 도박을 끊을 마음이 없음.
  - 숙고단계: 있다. 그러나 6개월 이내에 도박을 끊기 시작할 것을 심각하게 고려하고 있음.
  - 준비단계: 있다. 그러나 1개월 이내에 도박을 끊기 시작할 구체적인 계획을 하고 있음.
  - 실행단계: 전혀 없다. 아직 6개월은 안 됐지만 이미 도박을 끊고 있음.
  - 유지단계: 전혀 없다. 이미 6개월 이상 도박을 끊고 있음.
- 변화의 중요도와 자신감, 변화단계의 해석
  - 변화의 중요도와 자신감이 모두 높다면 변화 실천 가능성이 크므로 간단한 조언만으로도 효과적임
  - 변화의 중요도와 자신감이 높지 않다면 전속고 혹은 숙고 단계일 가능성이 큼. 특히 변화의 중요도는 높지만 자신감이 낮다면, 변화에 대해 숙고할 가능성이 높음. 이러한 경우 단기상담이나 동기면담이 효과적임.
  - 변화의 중요도가 낮고 자신감도 낮다면, 변화에 대해 전혀 고려하지 않거나 변화에 저항적일 수 있음. 따라서 동기면담을 진행하거나 전문기관에 의뢰하는 것을 고려할 수 있음.

## (2) 인지행동치료

- 청소년이 도박 상황과 관련된 사고, 감정, 행동의 상호작용을 이해하고, 도박에 대해 왜곡된 비합리적 사고를 합리적으로 수정함.
- 자신이 취약한 도박 문제 촉발 상황을 이해하고, 각 상황에 대처하기 위해 구체적인 방안을 탐색하고, 일상에서 실천해 보면서 적절한 대안을 마련함.
- 도박으로 인해 발생한 결과에 대해 문제해결기술을 습득하여 해결책을 탐색하고, 실생활에 적용함.

표 IV-13. 동기면담과 인지행동치료 기반의 개입 예시

| 단계    | 목표        | 전략                                                                                                                             | 방법 (예시)                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |
|-------|-----------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 초기 단계 | 변화시작하기    | <ul style="list-style-type: none"> <li>• 신뢰관계 구축</li> <li>• 상담자가 동등한 관계에서 수용적, 개방적 태도 갖기</li> <li>• 비판단적으로 접근하기</li> </ul>     | <ul style="list-style-type: none"> <li>• 도박으로 인한 어려움               <ul style="list-style-type: none"> <li>- 도박으로 쓴 돈과 시간 계산하기</li> <li>- 도박문제 선별검사 해 보기</li> </ul> </li> <li>• 나는 왜 도박을 할까?               <ul style="list-style-type: none"> <li>- 흥분, 유희, 회피, 사고 동기 파악</li> </ul> </li> <li>• 도박이 삶에 미친 영향 탐색</li> </ul> |
|       | 변화결심하기    | <ul style="list-style-type: none"> <li>• 불일치감 조성하기</li> <li>• 저항과 함께 구르기*</li> <li>• 변화 준비도 파악하기</li> <li>• 변화 선언하기</li> </ul> | <ul style="list-style-type: none"> <li>• 도박 결정저울               <ul style="list-style-type: none"> <li>- 도박을 계속할 때와 중단할 때 잃는 것과 얻는 것 탐색</li> </ul> </li> <li>• 원하는 나의 미래 모습 그리기</li> <li>• 변화 결심하기</li> <li>• 변화 계획하기(조력자, 변화선물)</li> </ul>                                                                                |
| 중기 단계 | 도박행동 이해하기 | <ul style="list-style-type: none"> <li>• 도박위험상황 패턴 파악</li> <li>• 자동적 사고 수정</li> </ul>                                          | <ul style="list-style-type: none"> <li>• 도박행동 패턴 찾기               <ul style="list-style-type: none"> <li>- 주로 어떤 때 도박을 하고, 도박충동을 느끼는지 일지 쓰기</li> </ul> </li> <li>• 도박행동과 감정, 사고의 연결고리 이해하기</li> <li>• 자동적 사고 수정하기</li> </ul>                                                                                              |
|       | 도박충동 이겨내기 | <ul style="list-style-type: none"> <li>• 충동다스리기 기술 습득</li> <li>• 문제해결 기술 훈련</li> </ul>                                         | <ul style="list-style-type: none"> <li>• 도박에 빠지기 쉬운 상황 찾기</li> <li>• 도박충동 다루기</li> <li>• 도박충동 대안활동 찾기</li> <li>• 문제 해결하기</li> </ul>                                                                                                                                                                                       |
|       | 재정문제 다루기  | <ul style="list-style-type: none"> <li>• 재정문제 해결기술 습득</li> </ul>                                                               | <ul style="list-style-type: none"> <li>• 돈에 대한 태도 점검하기</li> <li>• 재정문제 점검(예: 가계부, 지출 기록표, 예산 계획표 등) 및 관리방식 변경</li> </ul>                                                                                                                                                                                                  |
|       | 관계회복하기    | <ul style="list-style-type: none"> <li>• 소중한 관계 회복을 위한 전략 계획하기</li> </ul>                                                      | <ul style="list-style-type: none"> <li>• 관계회복 목록 작성하기</li> <li>• 효과적 대화법 배우기</li> </ul>                                                                                                                                                                                                                                   |
| 종결 단계 | 재발 예방하기   | <ul style="list-style-type: none"> <li>• 대처전략 생활화</li> <li>• 희망 세우기</li> </ul>                                                 | <ul style="list-style-type: none"> <li>• 일상에서 감정, 사고 알아차리기</li> <li>• 강점 확대하기</li> <li>• 새로운 가치와 꿈 설정하기</li> </ul>                                                                                                                                                                                                        |

\* 출처: 한국도박문제예방치유원 (2024a). 잃어버린 나를 찾는 희망안에서 4

\* 저항과 함께 구르기: 내담자의 저항을 무시하지 않고 함께 탐색하며 변화 동기를 강화하는 접근법

## [참고] 청소년 행동 특성별 개입방법

### ■ 자발적이지 않고 변화 동기가 낮은 청소년

- ‘전숙고단계’에 해당하는 경우로, 청소년은 자신의 도박문제를 인식하지 못하거나 변화를 거부할 수 있으며, 도박 행위가 미치는 부정적인 영향을 부인할 수도 있음. 이 단계에서는 도박과 관련된 위험에 대한 정보와 교육을 제공하는 것이 중요함. 청소년이 자신의 도박 습관이 자신의 삶과 관계 및 미래 등에 어떠한 영향을 미치는지 생각해 볼 수 있도록 유도해야 함.
- 이때 상담자는 청소년의 이야기에 공감적이고 수용적인 태도로 경청하고, 비판하거나 비난하는 태도를 보이지 않는 것이 중요함. 또한 열린 자세로 대화를 이어가면서 청소년이 도박으로 인한 문제를 스스로 인식할 수 있도록 적절한 질문을 통해 탐색을 유도함.

### ■ 변화가 필요하다고 이야기를 하지만 계속 도박을 하는 청소년

- ‘숙고단계’에 해당하는 경우로, 상담자는 청소년이 변화의 필요성을 인식하는 동시에 자신이 도박을 지속하는 이유를 깊이 탐색하는 기회를 제공. “변화를 원하면서도 도박을 계속하는 이유는 무엇인가요?”와 같은 질문을 통해, 청소년이 도박을 계속하는 이유와 변화하고 싶지 않은 양가감정을 면밀하게 탐색할 수 있도록 도움.
- 변화 과정에서 양가감정은 당연히 일어날 수 있는 현상이므로 상담자는 이러한 청소년의 상태를 존중하고, 이들의 경험을 타당하게 받아들이는 상담사의 태도가 중요. 양가감정을 탐색하는 과정에서 청소년이 변화의 가치를 발견하도록 돕고, 도박을 줄이거나 중단하는 것과 관련된 구체적이고 현실적인 목표를 가치와 연결하여 설정함으로써 변화에 대한 동기를 불러일으킬 수 있음.

### ■ 도박을 끊었고 다시 하지 않을 것이라고 단언하는 청소년

- ‘실행단계 또는 유지단계’에 해당하는 경우로, 상담자는 청소년의 긍정적인 변화를 강화하고, 다시 하지 않겠다는 목표를 지지함. 그러나 회복 과정에서는 재발은 흔히 발생할 수 있는 자연스러운 과정임. 특히 청소년이 도박에서 완전히 벗어났다고 안심하는 순간, 기존에 잘 유지해 왔던 대처 행동이나 회복 행동, 그리고 단도박을 위한 환경 조성에 소홀해지면서 재발하는 경우가 빈번함.
- 따라서, 상담자는 청소년에게 ‘실수와 재발’에 대한 교육을 철저히 제공하고, 앞으로 직면할 수 있는 잠재적인 어려움과 좌절에 대해 논의하고 재발을 예방하고 대처하는 전략을 수립하는 것이 필요함.

### ■ 학교 친구, 선후배들에게 빚을 진 청소년

- 빠른 해결을 위해 부모가 채무 전부를 무조건 대신 갚아주는 것은 청소년이 문제를 스스로 대면하고, 책임질 기회를 빼앗기 때문에 좋은 해결 방법이 아님. 도박문제 개입의 원칙은 도박을 중단하는 것이 먼저임. 도박으로 빚이 발생했다면, 누구에게 빚이 얼마나 되는지 목록을 작성하고, 언제, 어떤 방식으로 갚을 수 있을지 고민하는 것이 필요함. 학생이기 때문에 전부 다 책임지기 어려울 수 있으나 청소년의 상황에서 할 수 있는 수준에서 책임을 다할 수 있도록 계획하고 실천하는 과정이 중요함. 빚 목록을 작성하고, 계획이 세워지면 돈을 빌려준 사람들과 돈을 갚는 방법에 대해 함께 의논하며(채권자 집회), 이 때 부모님, 교사, 돈을 빌려준 학생과 그 부모 등등 관련된 사람들을 모아 빚을 갚는 계획을 설명하고, 합의하는 과정이 필요할 수 있음.

▪ **ADHD, 우울증과 같은 공존질환이나 다른 비행 문제가 함께 있는 청소년**

- ADHD, 우울증과 같은 공존질환이 있는 청소년은 정신건강의학과 전문의와 상담을 통해 약물치료를 병행하는 것이 중요함. 그러나 공존질환을 치료한다고 해서 도박문제가 자동으로 좋아지지는 않을 수 있음.
- 또한 상담사는 도박문제와 다른 비행 문제를 함께 경험할 경우, 비행문제가 더 시급하다고 판단할 수 있음. 이 때, 상담자는 전문가로서 그 결정에 대해 충분히 설명하는 것이 필요함. 이런 과정이 청소년과 신뢰 관계를 형성하고 상담의 방향성에 대해 공감하고 같은 방향으로 나아가는 데 중요하게 영향을 미침.
- 다만 최종 판단은 내담학생이 하는 것이 바람직하며 청소년이 도박 문제를 시급하게 느끼는 경우 이를 우선으로 다루도록 해야 함. 청소년의 상담 과정에서 다양한 문제가 상호작용 하여 나타날 수 있고, 상담자는 유연한 접근으로 청소년의 필요와 상황에 맞게 상담 방향을 조정하는 것이 청소년의 전반적인 회복에 도움이 될 수 있음.

## 2) 가정연계 개입 방안

- 보호자에게 청소년 도박 문제의 실태와 특성, 대처, 도움을 받을 수 있는 기관 등 정확한 관련 정보와 상담에 대한 피드백을 제공하고 가정에서 연계 관리가 필요한 사항에 대해서 지도가 필요할 수 있음.
- 도박문제를 겪는 청소년의 보호자는 극심한 스트레스와 불안을 경험할 수 있음. 이들은 자녀에 대한 걱정, 분노, 좌절과 더불어 ‘자녀를 잘못 키웠다’는 죄책감에 시달리거나, 도박 문제가 다시 발생할까 봐 불안을 호소함.
  - 상담사는 보호자의 감정을 공감하며 정서적으로 안정을 찾을 수 있도록 도와야 함. 많은 보호자는 자녀의 도박문제 해결에 집중하느라 정작 자신의 신체나 감정을 돌보지 못하는 경우가 많음. 따라서 보호자가 스스로 자신의 감정을 다스리고 자기돌봄을 실천할 수 있도록 이를 강조할 필요가 있음.
  - 상담사는 보호자가 청소년의 도박문제 해결에서 역할과 책임의 경계를 명확히 설정할 수 있도록 도와야 함. 보호자가 자신의 역할의 한계를 설정하고, 적절한 경계를 마련함으로써 청소년이 자신의 문제 해결에 적극적으로 참여할 수 있도록 지원함.
  - 또한 보호자가 도박문제를 경험한 가족 자조모임에 참여하여 비슷한 경험을 가진 사람들과 공유하고 지지받는 것은 정서적 안정에 크게 도움이 될 수 있음

**[참고] 가정에서 활용할 수 있는 주요 활동**

| 주제      | 주요활동                                                                                                                                                                                                                                                                                                       |
|---------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 도박문제 이해 | <ul style="list-style-type: none"> <li>• 청소년 도박문제 실태, 도박문제의 특성 및 회복, 가족의 적절한 대처 등 살펴보기</li> <li>• 가족교육/가족상담 참여하기</li> </ul>                                                                                                                                                                                |
| 재정문제 해결 | <ul style="list-style-type: none"> <li>• 채무목록 작성, 채무해결 방법 의논하기, 채권자와 합의하기               <ul style="list-style-type: none"> <li>- 자녀가 현재 스스로 해결할 수 있는 수준 정하기</li> <li>- 현재 해결이 어려운 빚에 대한 장기 계획 세우기</li> </ul> </li> <li>• 채무로 피해를 준 사람이 있다면 사과하고, 채무 변제 계획 합의하기</li> <li>• 돈의 의미와 가치 논의하기, 용돈 관리</li> </ul> |
| 감정 다스리기 | <ul style="list-style-type: none"> <li>• 청소년 자녀의 정서적 문제를 이해</li> <li>• 보호자 자신의 감정관리와 자기돌봄하기               <ul style="list-style-type: none"> <li>- 자녀에 대한 걱정, 분노, 좌절, 죄책감, 불안감 등을 해소하기 위해 적절한 휴식, 취미활동, 스트레스 해소 활동</li> </ul> </li> </ul>                                                                  |
| 대안활동 경험 | <ul style="list-style-type: none"> <li>• 도박을 대체하는 취미나 여가 활동을 계획하고 시도해 보기               <ul style="list-style-type: none"> <li>- 예: 운동, 관람, 문화 체험 등</li> </ul> </li> </ul>                                                                                                                                  |
| 재발 방지   | <ul style="list-style-type: none"> <li>• 상담자는 내담학생에게 재발에 대한 정보를 제공하고 버텨주고 지지해주는 역할을 해야 함</li> <li>• 자조모임 함께 참여하기</li> </ul>                                                                                                                                                                                |

**3) 기타**

- 청소년은 또래와 함께 도박을 게임처럼 받아들이고 도박 행동이 드러나지 않는 특성이 있음. 따라서 도박문제가 발견되었을 경우, 학생 전체를 대상으로 실태조사를 실시하여 문제의 심각도에 따라 교육계획 수립 및 연계 관리가 이루어져야 함. 한국도박문제예방치유원 홈페이지에서 예방서비스를 신청할 수 있으며, 상담과 치유서비스는 1336을 통해 신청이 가능함.
- 1단계(도박문제 건강한 학교): 예방교육, 캠페인, 가정통신문 등을 통해 도박문제 인식 증진
- 2단계(경미한 도박문제 발생): 고위험 학생을 대상으로 고위험군 예방프로그램을 실시하고, 부모교육 및 담당교사 지원
- 3단계(심각한 도박문제 발생): 도박문제가 발생한 학생 대상으로 개인별 개입계획을 수립하고 상담 및 사례관리, 치유프로그램, 재정법률지원, 추후관리를 실시하고, 부모 교육 및 담당교사 지원

| ● Green: 비문제군                                                                                                                               | ● Yellow: 위험군                                                                                                 | ● Red: 문제군                                                                                                                                                                                                                                                   |
|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 도박문제 없는 건강한 학교<br>: 도박문제 선별척도 0~1점                                                                                                          | 도박문제 발생(경미한 수준)<br>: 도박문제 선별척도 2~5점 다수 발견                                                                     | 도박문제 발생(심각한 수준)<br>: 도박문제 선별척도 6점 이상 발견                                                                                                                                                                                                                      |
| <ul style="list-style-type: none"> <li>• 학생, 교원, 학부모 예방교육</li> <li>• 학교 도박 수준 진단</li> <li>• 연 2회 가정통신문 발송</li> <li>• 학생 도박예방 캠페인</li> </ul> | <ul style="list-style-type: none"> <li>• 고위험군 지원</li> <li>• 고위험군 예방 프로그램</li> <li>• 부모교육 및 담당교사 지원</li> </ul> | <ul style="list-style-type: none"> <li>• 도박문제 치유 프로그램</li> <li>• 심리 및 도박문제 종합평가</li> <li>• 개인(집단)상담 및 사례관리</li> <li>• 지역센터와 협의하여 치유프로그램 진행, 도박문제예방치유센터 또는 전문병원으로 연계·의뢰</li> <li>• 재정 및 법률지원</li> <li>• 재발대처능력 강화 및 추후관리</li> <li>• 부모상담 및 담당교사 지원</li> </ul> |

※ 도박문제 선별척도는 한국도박문제예방치유원 홈페이지에서 '청소년 도박문제 자가점검 CAGI'에 접속하여 이용 가능

그림 IV-2. 도박문제 수준별 개입체계



문제행동별 개인상담 개입 지도서  
(중·고등)

V

부 록



[부록 1] 긴급상담 및 개인정보제공 동의서(예시)<sup>9)</sup>

| ○○○○학교 | 가정통신문(예시)             | 제 - 호 |
|--------|-----------------------|-------|
|        | 위(Wee) 클래스 이용에 대한 동의서 | 00부   |

보호자님, 안녕하십니까?

귀댁 자녀의 심리적 정서적 안정과 행복 증진 및 학교교육활동에 도움을 주고자, 2023년 동안 본교 내에 설치된 위(Wee) 클래스의 이용에 따른 개인정보 수집 및 이용에 대한 동의 여부와 긴급상담<sup>36)</sup>에 대한 동의를 확인하기 위하여 동의서를 받고자 합니다.

위(Wee) 클래스를 이용하는 과정에 발생하는 내용들은 예외 사항(자신을 해치거나 타인을 해칠 의도가 있는 경우, 기타 법령에 따른 신고 의무 사항 등)을 제외하고 비밀이 보장됨을 알려드립니다. 동의서는 **00월 00일(0요일)까지 담임교사에게 제출**하여주시기 바랍니다.

---

위(Wee) 클래스 운영을 위하여 다음의 사항에 대한 개인정보를 수집 및 이용하고자 합니다.

|            |                                                                                                 |
|------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 수집 및 이용 항목 | 학생 성명/생년월일/성별/휴대전화번호<br>보호자 성명/성별/휴대전화번호                                                        |
| 수집 및 이용 목적 | - 상담 진행에 있어서 본인 확인 및 연락 등의 절차에 이용<br>- 향후 내방 시 효과적인 심리 상담 진행 및 편의 제공을 위한<br>- 상담실 행사 또는 프로그램 안내 |
| 이용 및 보유기간  | 법적으로(「공공기록물 관리에 관한 법률」에 따름) 정해진 자료보유기간 10년. 이외의 정보는 사용 목적이 달성되는 즉시 파기                           |

이에 대한 동의를 거부할 수 있습니다.  
다만 동의가 없을 경우 위(Wee) 클래스 서비스를 제공받기 어려울 수 있음을 알려드립니다.

위 사항에 대해 동의하시나요? ☐ 예 ☐ 아니오

---

학생의 심리적 안정을 통한 학교생활 조력을 위하여 긴급 상담을 운영하고자 합니다.

|       |                                             |
|-------|---------------------------------------------|
| 동의 사항 | 학생의 심리적 정서적 안정이 필요한 경우, 위(Wee) 클래스에서 상담을 진행 |
|-------|---------------------------------------------|

이에 대한 동의를 거부할 수 있습니다.  
다만 동의가 없을 경우 위(Wee) 클래스 서비스를 제공받기 어려울 수 있음을 알려드립니다.

위 사항에 대해 동의하시나요? ☐ 예 ☐ 아니오

학년   반   번   성명 :   인  
 보호자                      성명 :   인

2023년 00월 00일  
 ○○○○학교장

9) 출처: 교육부, 인천광역시교육청, 한국교육개발원(2023). 중등 위(Wee)클래스 운영 가이드. p.142.  
 긴급상담의 대상이 되는 상담 주제 및 회기수는 단위학교에서 결정함.  
 본 서식은 예시로 학교 상황에 따라 수정, 변경하여 사용하실 수 있음.

## [부록 2] 지역사회 연계기관 및 주요 사업내용

| 기관명         | 주요사업 내용                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               | 연계방법                                                                                                                                                                                                                                                                       |
|-------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 위(Wee) 프로젝트 | <p>학생들의 건강하고 즐거운 학교 생활을 지원하기 위해 지역 내 인적·물적 자원 연계망을 활용하여 심리평가-상담-치유를 위한 One-Stop 서비스 제공 기관(교육지원청에서 설치·운영)</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>대상: 관내 위(Wee) 클래스가 없는 학교 학생, 위(Wee) 클래스에서 상담 받기 어려운 학생, 위(Wee) 클래스에서 연계한 학생</li> <li>이용 시간: 평일(월~금) 9시 ~ 18시, 단, 위(Wee)센터 이용시간은 지역에 따라 차이가 있으니 전화 문의</li> <li>출결 인정: 위(Wee) 센터는 교육지원청 소속 기관으로, 위(Wee) 센터에서 상담서비스를 받거나 프로그램에 참여할 경우 출석으로 인정. 단, 출결이 인정되려면 반드시 사전에 학교에 알려 동의를 얻은 후 참여</li> <li>주요 사업                             <ul style="list-style-type: none"> <li>- 개인상담, 집단상담, 전화상담, 온라인상담, 순회상담</li> <li>- 심리검사</li> <li>- 특색사업 및 행사, 자문, 연계, 교육, 홍보</li> </ul> </li> </ul> | <ul style="list-style-type: none"> <li>전국 교육지원청 위(Wee) 센터 207개소</li> <li>신청방법                             <ul style="list-style-type: none"> <li>- 직접 방문 신청</li> <li>- 전화로 사전 접수 후 방문</li> <li>- 소속 학교를 통해 공문으로 신청</li> </ul> </li> </ul>                                  |
|             | <p>가정형 위(Wee) 센터</p> <p>이혼·방임·학대 등 가정적 요인으로 인해 학업중단 위기 학생(상습 가출, 은둔형 외톨이, 비행 행동)에 대해 돌봄(주거)·상담·교육 통합 지원 서비스 제공</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>대상: 이혼·방임·학대 등 가정적 요인으로 인해 학업중단 위기 학생(상습 가출, 은둔형 외톨이, 비행 행동)</li> <li>출결 인정: 해당 학교의 동의 및 정식적인 의뢰절차를 통해 서비스를 받아야 원적교의 학적 유지가 가능</li> </ul>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   | <ul style="list-style-type: none"> <li>신청방법:                             <ul style="list-style-type: none"> <li>- (학생 또는 보호자) 센터에 전화 문의 또는 직접 방문을 통해 신청 가능</li> <li>- (기관) 위(Wee) 클래스 담당자, 담임 선생님, 유관기관 등을 통해 의뢰 가능</li> </ul> </li> <li>시·도 교육청에서 운영 (전국 19개소)</li> </ul> |

| 기관명           | 주요사업 내용                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               | 연계방법                                                                                                                                                                                                                             |
|---------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 병원형 위(Wee) 센터 | <p>심리 정서적 어려움을 경험하고 있는 위기 학생들에게 교육, 상담/치료를 One-Stop으로 제공하여 건강하게 복교 지원</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>대상: 정서·심리적 어려움으로 치료 중인 중·고등학생으로 학교 생활에 어려움을 겪는 학생, 정신의학적 입원치료가 필요한 학생 등</li> <li>주요 사업               <ul style="list-style-type: none"> <li>개인가입(검사, 전문의 면담, 약물치료, 심리치료, 가족상담 등)</li> <li>교과 및 치료 프로그램(기본교과 및 정서, 심리치료 등 대안교과)</li> <li>체험활동</li> <li>부모상담 및 교육(가족치료, 보호자 상담, 부모교육 등)</li> <li>복교 및 사후관리(복교준비 및 진행, 사후관리 등)</li> <li>유관기관 협력(관내 학교 및 교육청, 협력기관 등에 대한 교육 및 협력)</li> </ul> </li> </ul> | <ul style="list-style-type: none"> <li>신청방법: 학생, 보호자, 담임교사, 위(Wee) 클래스 및 위(Wee)센터 의뢰</li> <li>시·도 교육청에서 운영 (전국 17개소)</li> </ul>                                                                                                  |
| 위(Wee) 스쿨     | <p>시·도교육청에 설치, 중·장기적 치유가 필요한 고 위기 군 학생을 위해 통학형·기숙형으로 운영되는 중·장기 위탁교육 서비스 제공</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>대상: 모든 학생(학교폭력, 따돌림, 대인관계 어려움, 미디어 중독, 비행 등 위기 학생 및 일반 학생 등)</li> <li>출결 인정: 해당 학교의 동의 및 정식적인 의뢰절차를 통해 서비스를 받아야 원적교의 학적 유지가 가능</li> </ul>                                                                                                                                                                                                                                                       | <ul style="list-style-type: none"> <li>신청방법: 단위학교 및 위(Wee) 센터에서 학생 위탁 의뢰</li> <li>시·도교육청에서 운영 (전국 16개소)</li> </ul>                                                                                                               |
|               | <p>열린의사회 소속 정신건강의학과 전문의(전국 대학·종합병원 소속의 정신건강의학과 교수진)와 연계하여 학생들의 심리적·정서적 문제에 대해 도움받을 수 있는 원격 화상 자문 서비스</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>사업 내용               <ul style="list-style-type: none"> <li>정신건강의학과 전문의와 학교상담자 간 화상 자문 상담 지원</li> <li>학교상담자, 보호자 대상 교육 콘텐츠 제공</li> </ul> </li> </ul>                                                                                                                                                                                                                   | <ul style="list-style-type: none"> <li>위(Wee)닥터 홈페이지 <a href="http://www.weedoctor.co.kr">www.weedoctor.co.kr</a></li> <li>유튜브 채널 <a href="https://www.youtube.com/@weedoctor">https://www.youtube.com/@weedoctor</a></li> </ul> |

| 기관명                                                | 주요사업 내용                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   | 연계방법                                                                                                                                                                                                                                         |
|----------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 한국<br>청소년<br>상담복지<br>개발원<br>및<br>청소년<br>상담복지<br>센터 | <p>청소년 상담 복지 센터</p> <p>만9세 ~ 24세 청소년을 대상으로 청소년이 겪고 있는 다양한 어려움에 대해 전문가와의 1:1 상담을 통해 함께 해결방법을 찾아가면서 청소년기의 건강한 성장과 발달을 이룰 수 있도록 지원</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>전화상담, 심리검사, 사이버상담, 청소년안전망, 학교방문 및 지원 등</li> <li>청소년동반자 프로그램 운영: 위기청소년을 직접 찾아가 정서적 지지, 심리상담, 지역자원 및 기관연계 등 필요한 서비스 제공</li> </ul>                                                                                                                                                                                                | <ul style="list-style-type: none"> <li>학생 및 보호자: 청소년 거주지 중심으로, 1388로 전화 신청, 해당 홈페이지 온라인 상담 예약 가능</li> <li>기관: 학교 업무담당자의 의뢰서 작성 및 공문 접수</li> </ul>                                                                                            |
|                                                    | <p>학교밖 청소년 지원센터</p> <p>학교 밖 청소년의 개인적 특성과 상황을 고려한 상담, 교육, 직업체험 및 취업, 자립 지원 (청소년지원센터 꿈드림)</p>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               |                                                                                                                                                                                                                                              |
|                                                    | <p>국립 청소년 인터넷 드림마을</p> <p>인터넷·스마트폰 과의존 해소를 위한 상설 전문기관</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>만13~18세 인터넷·스마트폰 과의존 청소년 과의존 위험군 (위험사용군+주의사용군) 청소년 대상</li> <li>심리·정서적 치료 및 상담, 체험활동 등 종합적·전문적 치유 프로그램 제공(1~2주의 일반프로그램, 3~4주의 심층프로그램 운영)</li> <li>수시입교 불가(홈페이지에서 치유크amp 일정 및 운영방식 확인 가능)</li> </ul>                                                                                                                                                                                                       | <ul style="list-style-type: none"> <li>상담 및 입교 문의<br/>: 063-323-2282, 2285 (전북 무주군 소재)<br/>: <a href="https://www.nyit.or.kr">https://www.nyit.or.kr</a></li> </ul>                                                                          |
| 국립중앙<br>청소년<br>디딤센터                                | <p>정서·행동의 어려움이 있는 청소년을 위한 거주형 치료·재활 전문기관</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>만 9~18세 정서·행동 영역에서 어려움을 가지고 있는 청소년 <ul style="list-style-type: none"> <li>- ADHD, 불안, 우울 등 심리 정서적 문제, 인터넷(게임) 몰입, 은둔형 외톨이, 학교 부적응, 집단 따돌림, 대인관계 어려움 등</li> </ul> </li> <li>대상자 개별상황에 따라 탄력적으로 운영, 문제영역별 맞춤형 서비스 제공 <ul style="list-style-type: none"> <li>- 오름과정(1개월), 디딤과정(4개월), 힐링캠프(11박12일)</li> </ul> </li> <li>장·단기의 상담과 치료, 보호와 교육의 통합적 서비스 제공</li> <li>수시입교 불가(장·단기 과정별 모집, 홈페이지에서 운영기간 및 인원 확인 가능)</li> </ul> | <ul style="list-style-type: none"> <li>입교문의<br/>: 보호자 또는 청소년상담복지센터, 학교밖지원센터, 학교 및 시군구 교육지원청, 청소년쉼터, Wee센터, 청소년 및 아동복지 시설을 통해 신청<br/>: 031-333-1900 (경기도 용인시 소재)<br/>: <a href="https://www.nyhc.or.kr">https://www.nyhc.or.kr</a></li> </ul> |
|                                                    |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           |                                                                                                                                                                                                                                              |

| 기관명                 | 주요사업 내용                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           | 연계방법                                                                                                                                                                                                                                                                   |
|---------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 국립대구<br>청소년<br>디딤센터 | <p>정서·행동의 어려움을 겪거나 인터넷 과의존으로 도움이 필요한 청소년을 대상으로 상담·치료·보호·자립·교육 등의 전문적이고 종합적인 서비스 제공</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>오름과정(1개월), 디딤과정(4개월), 인터넷·스마트폰 과의존 치유클럽 (7박8일)</li> <li>수시입교 불가(장·단기 과정별 모집, 홈페이지에서 운영기간 및 인원 확인 가능)</li> </ul>                                                                                                                                                                                     | <ul style="list-style-type: none"> <li>입교 문의<br/>: 청소년상담복지센터, 학교밖청소년지원센터, 청소년쉼터, 학교, 시·군·구 교육지원청, Wee센터, 청소년복지 시설 등을 통한 신청</li> <li>개인의 경우 전화 문의 후 신청 053-665-6900 (대구 달성군 소재)</li> <li>: <a href="http://www.youthfly.or.kr">http://www.youthfly.or.kr</a></li> </ul> |
| 정신건강복지센터            | <p>지역사회 내 정신질환자의 등록관리, 사례관리, 주간 재활(Day care), 교육·훈련, 타 기관 연계 등 정신질환자 관리, 재활사업 추진 및 지역주민의 정신건강, 자살 예방 등 지역사회 정신건강 증진사업 수행</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>지역사회 내 생애주기별 취약계층 및 스트레스, 우울, 자살, 고위험군을 대상으로 심리검사, 상담, 교육, 치료 프로그램 제공</li> <li>서비스 내용: 중증정신질환 관리, 정신건강 증진 사업, 정신보건 환경 조성, 정신건강 위기상담전화(1577-0199, 국번없이 129) 운영</li> <li>대상자: 지역사회 중증정신질환자, 정신건강 고위험자 등을 포함한 지역주민</li> <li>이용 방법: 시·군·구 정신건강복지센터에 문의</li> </ul> | <ul style="list-style-type: none"> <li>24시간 무료 정신건강 상담: 전국 동일 번호 1577-0199, 국번 없이 129 (보건복지콜센터)</li> <li>신청 및 접수: 지역 정신건강복지센터 홈페이지에서 의뢰서 작성</li> <li>기관: 학교 업무담당자의 의뢰서 작성 및 공문 접수</li> </ul>                                                                           |
| 도박문제<br>예방치유센터      | <p>도박문제로 어려움을 겪는 당사자 및 가족 대상 개별 서비스 계획 수립, 개인 및 집단 상담프로그램, 집중주간재활프로그램 제공을 통해 건강한 사회복귀를 위한 치유 및 재활서비스 제공</p>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       | <ul style="list-style-type: none"> <li>헬프라인: 국번없이 1336(무료), 365일 연중무휴 09:00~22:00</li> <li>전국 15개 지역센터 운영 중(중앙, 경기남부, 경기북부, 인천, 정선, 대전충남, 세종충북, 부산울산, 대구, 경북, 경남, 광주전남, 전북, 제주)</li> <li>: 운영시간: 09:00~18:00 (공휴일 및 주말 휴무)</li> </ul>                                  |

| 기관명                      | 주요사업 내용                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          | 연계방법                                                                                                                                                                                               |
|--------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 아동보호전문기관                 | 아동학대 피해아동, 피해아동의 가족 및 아동학대 행위자를 위한 상담·치료 및 교육 지원, 사후관리 제공                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        | <ul style="list-style-type: none"> <li>아동학대 신고 시 중앙아동보호전문기관과 전국 16개 시·도의 68개 지역아동보호전문기관 중 가장 가까운 기관으로 연결</li> </ul>                                                                                |
| 시·군·구 아동통합서비스 지원 (드림스타트) | 취약계층 아동과 가족 중 12세 이하의 사업대상 아동 발굴 및 문제·욕구 파악, 지역자원 연계를 통해, 건강, 영양, 교육, 문화, 복지 등의 맞춤형 통합서비스 제공                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     | <ul style="list-style-type: none"> <li>지역주민센터 개별 의뢰, 행복e음, 자진 내방, 관련기관 의뢰</li> <li>대상자 선정: 지역 내 거주하는 아동과 그 가족, 임산부를 대상으로 가정 방문, '드림스타트 양육환경 및 아동발달 사정'을 통해 위기개입, 집중사례관리, 일반사례 관리 아동을 선정</li> </ul> |
| 위기청소년특별지원                | <p>사회·경제적으로 어려움을 겪는 위기청소년에게 생활·건강·학업·상담·자립 등의 분야 지원으로 건강한 성장 지원</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>대상 가구: 가구소득 기준중위소득 100% 이하                             <ul style="list-style-type: none"> <li>* 지자체 '청소년복지심의위원회'의 심의를 통해 대상자 선정 및 지원 금액·기간 등 결정</li> </ul> </li> <li>대상: 9세 이상~24세 이하 위기청소년                             <ul style="list-style-type: none"> <li>- 비행·일탈 예방을 위하여 지원이 필요한 청소년</li> <li>- 「학교 밖 청소년 지원에 관한 법률」 제2조에 따른 학교 밖 청소년</li> <li>- 보호자가 없거나 실질적으로 보호자의 보호를 받지 못하는 청소년</li> <li>- 일정기간 이상을 한정된 공간에서 외부와 단절된 상태로 생활하여 정상적 생활이 현저히 곤란한 청소년</li> </ul> </li> <li>지원 기간                             <ul style="list-style-type: none"> <li>- 1년 이내 (필요시 1년 범위 내에서 한 번 연장 가능)</li> </ul> </li> <li>지원 내용: 생활, 건강, 학업, 자립, 상담, 법률, 활동 등에 대한 금전 및 물품 또는 서비스 지원</li> </ul> | <ul style="list-style-type: none"> <li>신청방법: 주민등록 관할 시·군·구 행정복지센터 방문 또는 복지로 누리집 (<a href="http://www.bokjiro.go.kr">www.bokjiro.go.kr</a>)</li> </ul>                                              |

| 기관명           | 주요사업 내용                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          | 연계방법                                                                                                                                                                      |
|---------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 경찰서           | 학교전담경찰관: 전국 모든 학교에 배치, 학교폭력 및 청소년 선도·보호 업무 담당, 청소년경찰학교 운영: 학교폭력 예방교육 및 체험프로그램 운영                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 | <ul style="list-style-type: none"> <li>• 학교비상연락망</li> <li>• 청소년유스폴넷 (청소년보호활동 플랫폼) 홈페이지에서 해당지역 경찰학교 검색: 체험신청- 교육신청</li> </ul>                                              |
| 정신건강의학과       | 정신과적 진단 및 치료가 필요한 학생의 연계를 위해 지역의 병원을 발굴 <ul style="list-style-type: none"> <li>• 대한소아청소년정신의학회: 관련 병원정보 검색</li> </ul>                                                                                                                                                                                                                                                                                             | <ul style="list-style-type: none"> <li>• 학교 위기관리위원회의 병원연계 조치</li> <li>• 해당학교에서 진료의뢰서 발급하여 연계 병원에 제출</li> </ul>                                                            |
| 전국민 마음투자 지원사업 | 정서적 어려움이 있는 국민에게 전문 심리 상담 서비스 제공(보건복지부) <ul style="list-style-type: none"> <li>• 정서적 어려움이 있는 경우 의뢰서 등 구비서류를 갖추어 읍면동 행정복지센터를 방문하여 신청, 지원 대상자로 통지되면 거주지와 상관없이 서비스 제공기관으로 등록되어 있는 1,474개소(25.4. 기준)에서 상담 가능</li> <li>• 지원 대상: 정신건강복지센터, 대학교상담센터, 청소년상담복지센터, 위(Wee)센터/위(Wee)클래스 등에서 심리상담이 필요하다고 의뢰서를 발급받은 자 등</li> </ul> ※ 중학생부터 이용 가능하므로 보호자가 심리적으로 어려움을 호소할 경우 의뢰 가능. 일부 지역의 경우 위(Wee)클래스 소견서가 있는 경우 초등 학생도 이용 가능. | <ul style="list-style-type: none"> <li>• 지역별 서비스 제공기관 : 사회서비스 전자바우처 포털에서 검색 가능 (<a href="https://www.socialservice.or.kr">https://www.socialservice.or.kr</a>)</li> </ul> |

## [사례 예시] 탐색질문과 상담기법 제시를 위한 가상 사례

### ◆ 사례 개요

- 내담학생 인적 정보: 윤로이(가상 인물), 중2, 남
- 담임교사 의뢰 이유
  - 별일 아닌 일에 쉽게 화를 내고 흥분함. 약한 친구들을 장난이라면서 괴롭히고 때림.
  - 조·종례와 수업시간에 교실을 돌아다니고 엉뚱한 질문을 하여 수업 흐름을 방해함. 반 친구들이 집중하라고 하면 화내며 소리침.
  - 교사가 자리에 앉으라고 하면 나만 혼내서 억울하다고 소리 지름.
- 의뢰 계기
  - 어제 1교시 후 쉬는 시간에 지희(가상 인물)가 환기시킨다고 창문을 열자, 졸려서 자려고 엎드려던 로이가 지희를 향해 “창문 닫아, \*\*새끼야, 닥쳐, 미친\*아” 등 욕을 하며 소리 지름
  - 지희가 울고 반 친구 몇 명이 욕하지 마라고 하자, 2교시 선생님이 들어와 제지하는데도 친구들을 향해 “지랄들 하고 있네, 찌따 같은 것들이” 등 소리를 지르고 책걸상을 발로 세게 차서 넘어지게 한 후 복도로 뛰쳐 나감.

### ◆ 개입

#### 1. 사전 사례 파악

- 담임 소견서 제출 요청 \* 부록1: 담임 소견서
- 내담학생 상담 신청서 제출 요청
- 학부모 상담 소견서 제출 요청

#### 2. 사례 분석과 1차 사례개념화

- 제출받은 신청서와 소견서를 분석하며 내담학생 문제 이해, 상담목표와 개입전략 수립
- 첫 회기 상담에서 추가 탐색한 내용을 반영하고, 상담을 진행해 가면서 지속적으로 사례개념화를 보완해 나감

#### 3. 상담 예약

- 내담학생 상담 신청서에 기재된 상담을 하지 않기를 바라는 수업시간과 상담 희망 시간을 고려하여 상담 배정 후 담임에게 상담 시간 안내하며 내담학생에게 미리 안내해 줄 것을 요청
- 상담 하루 전날 담임교사와 교과교사에게 업무 메신저 쪽지로 상담 예약 안내
- 당일 아침 담임 교사가 조례 후 내담학생에게 다시 상담시간을 재 안내하도록 요청
- 내담학생이 교과교사가 있는 교무실에 찾아가 상담확인증에 사인을 받아 오게 하는 방법은 내담학생 보호에 적절하지 않을 수 있음을 감안하여 이 방법으로만 예약 안내

#### 4. 상담 전, 상담자의 역전이 작업

- 내담학생을 떠올리면 일어나는 생각, 감정, 신체감각을 관찰하기
- 사례에 대해 상담자가 가지고 있는 감정과 감정 이면의 욕구를 찾아 관찰하기
- 상담 성과를 보여야 한다는 부담이나 내담학생의 행동변화에 대한 조급함이 있지는 않은지 점검하기
- 내담학생의 공격 행동에 대해 '나쁜 아이'라는 고정된 판단이 있으면 공감 제공 보다 충고하게 되고, 조급하게 행동 수정에 초점을 맞추게 되어 억울함을 더 악화시킬수 있음을 기억하기
- 모든 내담학생의 현재 상태는 정신병리이기 이전에 유전적 조건과 환경적 조건에서 최선을 다해 적응한 결과로 이해될 수 있음(Levak, Siegel, Nichols, & Stolberg, 2011)을 기억하기. 즉, 내담학생의 행동은 이를 유발한 조건화된 경험이나 특별한 사건을 고려하면 이해할 만한 것이라는 관점에서 내담학생의 심정이 되어보려 하는 것이 필요

#### 5. 문제 탐색과 개입 전략 : 1회기 상담 예시

※ 3동향 인지행동치료의 ACT(Acceptanc & Commitment Therapy)와 NVC(Nonviolent Communication) 중심의 통합적 접근

##### ▪ 환영 인사와 지금 여기로 안내

- 로이, 반가워. 상담에 처음 왔는데 여기 들어 오니 지금, 몸과 마음이 어떠니?

##### ▪ 비밀유지 안내

- 상담신청서에 안내되어 있었지만 먼저 비밀유지에 대해서 한번 더 안내해 줄께.
- 모든 상담 내용에 대해 비밀유지가 보장 돼. 생기부 등 어디에 기록되거나 부모님과 담임 선생님과 공유되지 않고 비밀이 철저히 보장돼.
- 그런데 비밀이 보장이 안되는 것이 있는데, 자해나 자살처럼 너가 위험할 때, 또는 다른 제3자가 위험할 때는 비밀이 보장되지 않고 보호자에게 안내될 수 있어.
- 이해했어? 비밀유지에 대해 궁금한 거 있어?

##### ▪ 회기를 시작하는 상담기법 : 관찰자 기법 <부록 2: 감정욕구카드>

###### • 목적

- 지금 여기에 온전히 있기와 건강한 자아를 작동 시키기, 물고기 보다 낚시법을 주는 상담이 되게 하기, 분노 상황 등 스트레스 상황에서 내담학생 스스로 사용할 수 있는 대처행동을 훈련시켜 주기

###### • 이 기법을 하는 이유와 효과를 안내하기

- 먼저 관찰자 기법을 2분 정도 해 보려고 해.

- 우리가 화가 날 때가 있잖아, 화를 내는 사람은 2가지 유형이 있는데 1번 유형은 욱도 하고 고함도 지르고 물건도 집어 던지고 나서 '아, 내가 화가 났네'라고 아는 사람이 있어. 2번 유형은 화를 내기 전에 '아 지금 내가 화가 일어나고 있네'라고 아는 사람이 있어. 어떤 유형이 나에게 이로울까?
- 왜 2번 유형이 나에게 더 이로울까? 두 유형은 어떤 차이를 가져올까?
- 2번 유형으로 대처하려면 내가 나를 잘 관찰하고 알아차리고 있어야 돼.
- 그래서 오늘 관찰자 기법이라는 걸 먼저 배워보려고 해.

#### • 관찰 대상

- 관찰자 기법은 내가 관찰자가 돼서 내 눈에 보이는 사물, 내 귀에 들리고 있는 소리, 내 몸, 내 마음을 관찰해 보는 기법이야.
- 먼저 사물을 관찰해 볼까? 여기 상담실을 한번 둘러 볼까? 저기 곰돌이 보여? 곰돌이를 가만히 관찰해 볼까?
- 우리는 사물을 보면서도 동시에 소리를 들을 수 있어. 이번엔 소리를 가만히 관찰해 볼까? / 어떤 소리를 관찰하고 있어?
- 우리는 보고 들으면서도 내 몸의 느낌을 느낄 수 있어. 몸에는 몸의 움직임, 몸의 느낌, 들숨과 날숨 이런 것이 있는데 이번엔 내 몸을 가만히 관찰해 보자. / 지금 몸에 어떤 감각이 관찰되고 있어? 들숨과 날숨은 어디서 관찰되고 있어?
- 몸의 감각을 관찰하면서 또 우리는 마음도 같이 관찰할 수 있어. 지금 마음 속에 어떤 생각, 감정이 일어나 있는지 한번 관찰해볼까?
- 여기 감정/욕구목록에서 지금의 내 감정과 욕구를 2개씩 줄 그어 볼까?
- 이렇게 관찰자가 되어 내 몸과 마음을 관찰해 보니까 어떠니?
- 하루에 몇 시간 정도 관찰자가 되어 내 몸과 마음을 관찰하고 있으면 좋을까?  
(대부분의 내담학생들은 자는 시간 빼고 하루 종일이라고 대답한다)
- 우리가 오늘 대화할 때도 관찰자가 돼서 내 몸과 마음을 관찰하고 알아차리면서 대화해 보자
- 그리고 상담 마치고 저 문을 나갈 때도 관찰자로서 관찰하면서, 또 교실에 가서 로이가 화가 나는 순간에도 화나는 마음을 관찰자가 되어 먼저 관찰해 본 후에 나도 좋고 남도 좋은 대처행동을 하게 되면 좋겠네.

#### • 상담 이력과 상담에 대한 지각 다루기 / 상담관계 형성

- 담임 선생님께서 로이 상담 부탁하셨는데, 담임 선생님 이야기 듣고 로이가 억울하고 외로운 순간이 아주 많았을 것 같았어. 오늘 로이가 억울했던 순간들 많이 나눌 수 있으면 좋겠네
- 로이 신청서에 상담 받아본 적 없다고 되어 있던데, 담임 선생님께서 상담 받아보면 좋겠다고 하셨을 때 어떤 마음 들었어?
- 상담 받기 싫어서 상담실에 오기 싫었구나. 그런데 또 오기 싫었는데도 오늘 예약된 시간에 시간 맞춰 이렇게 또 와줬네. 시간 맞춰 잘 온거 보면 상담받기 싫은 마음 뒤에 또 다른 마음도 조금 있는거 같은데 그건 어떤 마음이야? 상담실에 오면 어떤 좋은 점이 있다고 생각했어?

# • 상담 신청서 추가 탐색: 주호소문제 탐색

## - 주호소문제 탐색

- 상담 신청서 봤는데, 상담받고 싶은 주제에 “화가 좀 자주 난다. 모든 사람에게, 친구들, 선생님들, 엄마 모두”라고 써 놓았는데 좀 구체적으로 말해 줄 수 있어?

## - 자극 탐색

- 누구의 어떤 말과 행동을 보면 화가 나는지 예를 들어줄래?

## - 발달력과 촉발사건/유지요인: 분노행동을 유발 요인들을 <원인과 위험요인>을 고려하여 탐색하고 평가하기

- 언제부터 화가 이렇게 자주 났었던 것 같아?
- 어릴 때 억울하게 혼난 적 있었어? 어릴 때 어떤 때 화가 나고 억울했었니?
- 주로 어떤 상황에서, 누구와 이야기 할 때 화가 나고 억울한지 말해줄래?
- 로이가 살아오면서 제일 화나거나, 무섭거나, 억울하거나 무기력했던 상황은 어떤 거야?
- 아기였을 때, 어린이집 다닐 때, 유치원 때, 초등학교 때 너를 지금의 너와 비교하면 어떤 차이가 있어? 어떤 점에서 비슷해?
- 신청서에 엄마가 화를 잘 내는, 요구가 많은데 체크했는데 엄마는 어떤 때 화를 내서?  
※ 10세 이전 품행장애 발병형은 청소년기 발병형 보다 대개 더 공격성이 강하고 여러 장면에서 문제행동이 심각하고 빈번하게 드러나며, 예후 또한 좋지 않음.

## - 문제의 영향과 현재의 기능

- 화가 자주 나는 것이 너에게 어떤 영향을 미치고 있는 것 같아?
- 이것 외에 다른 고민은 없니?

## - 상담 목표의 설정

- 화가 자주 난다고 했는데, 상담 받고 나서 화가 자주 나는 것이 어떻게 바뀌면 좋을까?
- 화를 내지 않고 할 말을 하게 되면 좋겠다고 했는데, 10점 만점에 지금 몇점 정도로 되고 있는 것 같아?
- 그럼 상담받고 나서 2점이 몇 점으로 올라가면 좋을까?
- 2점과 8점의 차이는 뭘까? 2점은 어떤 상태이고 8점은 어떤 상태야?

## - 핵심 에피소드 선택

- 화가 나는 이 상황들 중에서 너가 지금 가장 힘든 건 어떤 거야?

# • 개입전략과 상담기법

## ① 작업동맹의 형성

- 어제 지희가 창문을 연 걸 보고 로이가 많이 속상하고, 화가 많이 났었구나

## ② 자기연결: 나 자신과 연결되기

- 관찰: 지희의 어떤 말과 행동이 네게 자극이 됐어? <판단과 관찰을 구별해주기>

C : 저희가 절 대놓고 무시했어요. (판단)

T : 저희가 어떤 말과 행동을 하는 것을 보고 날 대놓고 무시한다는 해석이 머리 속에서 일어났어?

C : 다 귀찮아서 자려는데 바람이 확 들어와서 보니 저희가 창문을 열고 있었어요. (관찰)

- 생각/해석

T : 그걸 보고 머리 속에서 어떤 해석이 일어났어?

C : 날 배려 안해주고 함부로 대한다.

T : 그런 해석이 일어났다면 로이가 많이 속상하고 화났을 거 같아

- 감정

T : 그런 해석이 머리 속에서 일어날 때 어떤 감정이 같이 일어나고 있었지?

여기 감정목록에서 그 때 내 기분을 찾아 볼까?

C : 짜증나는, 열받는, 분한, 화나는

T : 자려고 하는데 찬 바람이 훅 들어와서 짜증도 나고 화가 많이 났었네

- 욕구: 행동 이면의 욕구

T : 어떤 기대나 욕구가 꺾였길래 짜증나고 화가 났을까? 여기 목록에서 골라볼까?

C : 배려, 존재감, 힘?

T : 말없이 창문 열었을 때 배려받지 못한다는 마음이 들어서 짜증나고 화가 났었다는 거지?

너는 누군가가 너를 잘 배려해 주는게 정말 중요하다는 거지?

또 저희가 날 함부로 대하는 것 같아서 존재감이 없는 것 같았다는 거지?

로이는 힘있는 존재감이 충분히 느껴지는게 정말 중요하네

T : 그래서 배려와 존재감이 필요해서 어떻게 반응했어?

C : '문 닫아 \*\*새끼야', 소리 질렀죠.

T : 화가 날 때 화가 나는대로 표현하면 어떤 점이 좋을까? 어떤 욕구가 충족되고 있을까?

C : 불같이 화를 내면 존재감이 느껴지고 힘있는 존재가 된거 같은?

T : 로이가 화를 내는데는 아주 중요한 이유가 있었네.

어때? '\*\*\* 새끼야' 하고 소리 지르는 방법으로 존재감과 힘이 10점 만점에 몇 점 정도로 채워진 거 같아?

잠깐 생각해 볼까?

C : 0점과 1점 사이? 줌... 선입전? 착각 같아요. 힘있는 존재감을 느끼고 싶었을 뿐, 소리 지른다고 존재감과 힘이 채워지고 있었던 건 아닌거 같은?

T : 그럼 그렇게 반응해서 내 욕구는 채워지지 않았고, 또 다른 영향도 있어?

C : 그렇게 내지르고 나면 내가 오히려 좀 쪼그라든다? 미친 놈 된다? 배려 못받고 오히려 욕 먹는다?

T : 오히려 내 존재감이 약해지는거 같다는 거지?

그럼 어떻게 하면 존재감을 잘 채우고 배려도 받을 수 있을까?

이거 아주 중요한 문제다, 그치? 조금 있다가 방법을 찾아볼까?

- 자기연결 영향과 타인연결 제안

T : 이렇게 너의 마음을 감정, 욕구로 알아보니 지금 마음이 어떠니?  
혹시 지희의 감정, 욕구도 알아볼 마음의 여유가 있니?

③ 타인연결: 상대방의 마음과 연결되기

- 관찰

T : 지희는 너의 어떤 말과 행동이 가장 자극이 됐을까? 지희는 뭘 보고 들었지?

C : 문 닫아 \*\*새끼야

- 감정

T : 지희는 그 말 듣고 어떤 생각이나 감정이 마음에서 일어났을까?

C : 억울한, 속상한, 울고 싶은, 놀란, 당황스러운, 분한, 알미운

- 욕구

T : 지희는 어떤 기대나 욕구가 꺾였길래 억울하고 속상하고 분한 마음이 들었을까?

C : 존중, 이해

T : 왜 존중과 이해를 골랐어?

C : 다짜고짜 욕해서 존중받지 못했다, 욕 들으면 마음이 어떤지 이해받고 싶다?

- 타인연결 영향

T : 이렇게 지희의 감정 욕구를 찾아보니 지금 어떠니?

C : 일단 후회되고.. 줌.. 미안해요.

④ 내 행동의 영향

- 영향 평가 : 그 때 내가 \*\*새끼야 라고 반응한 것이 어떤 영향이 오고 있나 영향을 살펴볼까?

- 나 : 먼저 나는 나의 그 행동으로 어떤 영향을 받고 있어?

- 엄마: 엄마는 너의 행동으로 어떤 영향을 받고 계셔?

- 지희 : 지희는 어떤 영향을 받고 있을까?

- 지희 아빠 : 이 이야기 전해 들은 지희 아빠는 지금 마음이 어떠실까?

- 그 외: 담임 선생님, 반 친구들 등

⑤ 새로운 대처행동

T : 같은 상황이 또 생기면 그 땐 어떻게 대처하면 너도 좋고 지희도 좋을까?

C : 나 추운데 저쪽 문 열어서 환기해 줄 수 있어?... 이렇게 말해보기?

T : 그렇게 했다면 어떤 차이가 있을까? (나, 지희, 우리반 친구들, 엄마, 지희 아빠, 담임쌤, 국어쌤)

지금 말한 새로운 대처행동을 어떻게 하면 진짜로 다음에 그렇게 행동할 수 있을까?

너의 결심을 누구에게 말해보면 실행력이 높아질까?

다음 상담 때까지 화나는 상황에서 어떻게 대처행동을 했는지, 그 대처행동을 나도 남도 더 좋게 수정해서 적어보고 다음 상담 때 가져오는 거 해볼 수 있을까? 어때?

〈장소, 상대방, 상황, 내가 한 반응, 내가 하고 싶은 새로운 대처행동〉

⑥ 갈등 중재: 사과와 재발방지 약속

- 너는 너의 행동에 대해 어떤 방식으로 책임지고 싶니? 어떻게 하면 네 마음도 편안해지고 지희 마음도 편안해질까?
- 지희에게 사과받고 싶은 건 어떤 거야?
- 지희에게 사과하고 싶은 건 어떤 거야? 지희가 너의 어떤 마음을 잘 알아주면 좋겠어?
- 사과에는 재발방지 약속이 따라야 하는데 어떤 약속을 하면 좋을까?

- 사과하기 역할연기 연습

- 지희의 감정육구를 읽어주기
  - 지희야 내가 욕하며 소리질러서 너가 많이 놀라고 속상했을 거 같아. 존중받지 못하는 것 같아서 화났을 것 같아
- 사과와 재발방지 약속
  - 미안해, 다음에는 화내지 않고, 나도 좋고 너도 좋은 방법을 부탁해 볼게.
- 사과와 재발방지 약속 이행 계획
  - 지희에게 어떤 방식으로 사과하고 싶어? 상담실에서 같이 만나서? 아니면 교실에서 너가 찾아가서, 아님 문자나 편지?
  - 언제? 국어 선생님과 반 친구들에게 어떻게 하고 싶어?

⑦ 축하/감사와 가치행동 강화하기

- 축하
  - 힘든 시간이었음에도 불구하고 다행스러운 건 어떤 거야?
  - 너 자신에게 뿌듯한 건 어떤 거야?
- 감사
  - 혹시 이 과정에서 누군가에게 고마웠던 순간 있었니?
- 강점 강화
  - 이 문제를 해결하는 과정에서 드러난 너의 강점은 어떤 것이 있어?
- 가치 선언

T : 앞으로 너가 어떻게 말하고 행동하고 싶은지를 나는 ~한 사람이라고 말해보면 어떻게 표현될 수 있지?

C : 나는 모두에게 좋은 해결책을 부탁하는 사람이다.

## ⑧ 다음 상담에 오기까지 화날 때 사용할 대처행동 연습

- STOP! 심호흡
  - 화가 나려고 하면 마음 속으로 STOP!을 외친 후 심호흡하기
  - 많이 흥분할 때는 잠시 자리를 피하기
  - 몸의 긴장을 풀면서 아랫배까지 숨을 들이 마시고, 2초간 아랫배를 생각하며 안정감을 느낀 후, 편안하게 숨을 내쉬기(5회 2번 이상)
- 관찰자 되기
  - 관찰자가 되어 내 몸과 마음을 관찰하고 알아차리기
  - 몸(몸의 느낌, 몸의 움직임, 들숨과 날숨), 마음(생각, 감정, 욕구)을 관찰자가 되어 관찰하기
  - 가능한 자주 관찰자가 되어 내 몸과 마음을 관찰하고, 특히 자기 전 10분 동안 관찰자 시간을 매일 갖기
- 자기연결/타인연결 : 화날 때는 감정/욕구 찾기
  - 자기연결
    - 관찰: 자극이 된 상대방의 말과 행동을 찾기
    - 감정/욕구: 나의 감정과 욕구를 찾기
  - 타인연결
    - 관찰: 상대방을 자극한 나의 말과 행동 찾기
    - 감정/욕구: 상대방의 감정과 욕구를 찾아보기
  - 해결방법: 나도 좋고 상대방도 좋은 해결방법 찾아보기
  - 대화할 때 순서  
먼저 상대방의 감정 욕구를 읽어주기 → 나의 감정 욕구를 말하기 → 해결방법을 제안하거나 부탁하기

## ◆ 보호자 상담

## • 보호자 상담의 개입방향

- 보호자 상담을 통해 분노 과민성의 발달력과 위험요인 파악
- 가족 내 분노 과민성의 위험요인/유지요인이 있을 경우 적극적으로 개입
- 보호자 대면상담 실시, 규칙적인 전화상담을 통해 상황 체크 및 심리적 지지 제공
- 필요시 보호자에 대한 외부 개인상담 또는 가족상담 권유 및 의뢰  
(보호자 개인상담은 전국민 마음투자 지원사업 의뢰서 발급 이용 가능)
- 이러한 개입은 부모-자녀 간 의사소통 방식을 비난에서 공감·수용으로 전환하도록 돕는 것을 목표로 함. 이를 통해 내담학생이 안정적으로 정서적 돌봄을 받을 수 있도록 하는 것이 분노 개입 보호자 상담의 핵심임.

• 개입방법

▪ 상담시작

· 환영의 인사 / 비밀유지 안내

▪ 현재 상태 확인

- 지금 여기에 있기: 관찰자 기법

- 상담 지각 다루기

· 학교 상담실에 처음 오셨는데 오시면서 어떤 마음이 드셨어요? 걱정되거나 긴장되는 부분은 없으셨어요?

▪ 주호소문제 정하기: 내담학생의 분노조절 문제

▪ 개입전략

· 자기 연결

- 관찰: 로이의 말과 행동 중에서 어떤 것이 가장 자극이 되세요?

- 생각/해석: 그럴 때 머리 속에서 어떤 해석이 일어나나요?

- 감정: 그럴 때 어떤 감정이 일어나세요?

- 욕구: 어떤 기대나 욕구가 꺾였길래 그런 감정이 들었을까요?

- 반응/평가: 그럴 때 나는 로이에게 어떻게 반응하게 되나요?  
그 반응은 어떤 영향을 가져오나요?

· 타인연결

- 관찰: 로이는 엄마의 말과 행동 중에서 어떤 것에서 가장 크게 자극 받을까요?

- 감정: 그것을 보고 로이의 기분은 어떨까요?

- 욕구: 로이는 어떤 기대나 욕구가 꺾였길래 그런 감정이 들었을까요?

· 새로운 대처행동 : 역할연기로 연습

- 로이의 감정 욕구를 읽어주기

· 로이야, 엄마가 ‘언제 인간될래?’라고 했을 때 많이 속상하고 화났겠다. 많이 서운했어?

· 너는 엄마가 너를 좀 존중해주고 믿어줬음 했었어?

- 나의 감정 욕구를 말하기

· 엄마는 너가 계속 대답을 안했을 때 답답하고 지치는 마음이 들었었어.

· 엄마는 너와 소통이 잘됐음 했네.

- 모두를 위한 해결방법을 제안하기

· 다음에는 엄마가 화내지 않고 말하려고 노력해볼게.

### ◆ 담임 자문과 학교 환경 개입

- 보호자 상담 개입전략을 참고하여 담임 자문
- 특히 담임교사는 공격성이 강한 내담학생이 학급에 미치는 영향과 생활지도 어려움으로 인해 소진되어 있을 수 있음.  
따라서 담임의 힘겨움과 버거움을 공감하고, 지원하려는 마음으로 접근하는 것이 중요함
- 로이의 반 수업을 담당하는 교과교사에게 안내: 로이의 특성과 소통방법 안내
  - 행동수정은 시간이 필요한 연속적인 과정이라는 것을 설명해 주기
  - 로이의 행동 이면의 감정과 욕구를 읽어주기를 부탁하기
  - 새로운 대처행동을 할 때, 작은 성취에도 즉시 축하하며 격려하도록 요청하기
  - 지속적인 수업방해와 거친 행동으로 인한 교과교사들의 힘겨움을 위로하며 응원하기
- 특이 사항이 있을 때 즉각적으로 소통할 수 있는 담임교사 및 학교상담자와의 협조 체계 구축하기



## 참고문헌

### I. 학교상담과 학교상담자 역할

- 강윤희 (2016). 학교폭력 치유프로그램 참여 청소년의 임상적-신경심리학적-뇌구조적 변화. 서울대학교 대학원 의학박사학위논문.
- 강진령, 강복란 (2005). 초등학교 상담교사의 교사자문 모형 구안. 상담학연구, 6(3), 973-988.
- 교육과학기술부 (2010). 전문상담교사 운영 및 활동 매뉴얼.
- 김계현 (2009). 상담심리학 연구. 서울: 학지사.
- 김소아, 이강주, 최정호, 김인규, 신효정, 조남정 (2020). 전문상담교사 양성과정 개선 방안 연구. 한국교육개발원.
- 김유리, 유형근, 전은경, 김한영 (2022). 초등학교 창의적 체험활동에서의 학교상담활동 활성화 방안. 서울특별시교육청교육연구정보원.
- 김진영, 배인경, 전종설 (2021). 청소년의 도박문제의 경로: 문제적 및 병적 도박 경로모델의 적용. 보건사회연구, 41(1), 325-342.
- 김현아, 공윤정, 김봉환, 김옥진, 김요완, 노성숙, 박성현, 방기연, 임정선, 정성진, 정혜정, 황임란 (2018). 상담철학과 윤리 (2판). 학지사.
- 김혜숙, 공윤정, 김선경, 여태철, 이한중, 정애경, 황매향 (2018). 초보자를 위한 학교상담 가이드-사례 선정에서 종결까지. 학지사.
- 김희정, 유형근, 정여주, 선혜연 (2015). 전문상담교사 양성 및 역량개발을 위한 표준 교육과정 개발 연구.
- 남순임, 박주영 (2017). 전문상담교사 대상 연구의 동향 분석. 상담학연구, 18(6), 451-471.
- 손현동 (2012). 학교상담자의 자문 관계에서의 윤리 문제와 해결. 학습자중심교과교육연구, 12(3), 265-286.
- 연문희·강진령 (2002). 학교상담-21세기의 학생생활지도. 서울: 양서원
- 이현아·이기학 (2009). 전문상담교사의 직무스트레스요인과 직무만족도, 심리적 소진의 관계. 한국심리학회지:학교, 6(1), 83-102.

- 임은미, 손은령, 강혜정, 김연중, 김춘희, 김현주, 문희정, 박금남, 이수진, 이순희, 전현영, 정성진, 최유선 (2024). 학교 생활지도와 상담. 북앤정.
- 임진영, 이재용, 김은향 (2022). 코로나19 팬데믹 이후 학교상담의 방향과 과제. 한국초등상담 교육학회, 21(1), 1-16.
- 천성문·설창덕 (2003). 행복한 학교를 만들기 위한 학교 상담자의 역할과 과제. 상담학연구, 4(3), 563-575
- 최정아, 이해은 (2018). 국내 학교상담교사 연구의 동향과 과제: 전문상담교사와 진로전담교사 연구비교. The SNU Journal of Education Research, 27(1), 71-107.
- 한국교육개발원 (2023). 중등 위(Wee) 클래스 운영가이드. 한국교육개발원.
- 한국상담심리학회 (2018). 한국상담심리학회 윤리강령. 서울: 한국상담심리학회.
- 한국상담학회 (2016). 한국상담학회 윤리강령. 서울: 한국상담학회.
- 허난설, 이지향 (2019). 학교상담자가 교사와의 협력 관계에서 경험한 윤리적 갈등상황과 대처에 대한 합의적 질적 연구. 20(4), 1149-1179.
- American School Counselor Association (2016). Ethical Standards for school counselors: Alexandria, VA: Author.
- Caplan, G. (1970). The Theory and Practice of Mental Health Consultation. New York: Basic Books.
- Schmidt, J. J. (2008). Counseling in Schools. Boston: Pearson/Allyn and Bacon.

## II. 내담학생의 특성

- American Psychiatric Association. (2022). Diagnostic and statistical manual of mental disorders(5th ed., text revision; DSM-5-TR). Washington, DC: Author.
- Barkley, R. A. (2015). Attention-deficit hyperactivity disorder: A handbook for diagnosis and treatment(4th ed.). New York: Guilford Press.
- Baumrind, D. (1991). The influence of parenting style on adolescent competence and substance use. *Journal of Early Adolescence*, 11(1), 56-95.
- Bem, S. L. (1981). Gender schema theory: A cognitive account of sex typing. *Psychological Review*, 88(4), 354-364.  
<https://doi.org/10.1037/0033-295X.88.4.354>
- Brown, B. B., & Larson, J. (2009). Peer relationships in adolescence. In R. M. Lerner & L. Steinberg (Eds.), *Handbook of adolescent psychology*(Vol. 2, pp. 74-103). Hoboken, NJ: Wiley.
- Brown, J. D., & L'Engle, K. L. (2009). X-rated: Sexual attitudes and behaviors associated with US early adolescents' exposure to sexually explicit media. *Communication research*, 36(1), 129-151.  
<https://doi.org/10.1177/0093650208326465>
- Compas, B. E., Connor-Smith, J. K., Saltzman, H., Thomsen, A. H., & Wadsworth, M. E. (2001). Coping with stress during childhood and adolescence: Problems, progress, and potential in theory and research. *Psychological Bulletin*, 127(1), 87-127. <https://doi.org/10.1037/0033-2909.127.1.87>
- Elkind, D. (1967). Egocentrism in adolescence. *Child Development*, 38(4), 1025-1034.
- Erikson, E. H. (1968). *Identity: Youth and crisis*. New York: W. W. Norton & Company.
- Feindler, E. L. (Ed.). (2006). *Anger related disorders: A practitioner's guide to comparative treatments*. Springer Publishing Co.
- Graber, J. A., Brooks-Gunn, J., & Archibald, A. B. (2005). Links between pubertal timing and psychopathology in adolescent girls. *Journal of Adolescent Health*, 37(1), 1-12. <https://doi.org/10.1016/j.jadohealth.2005.01.004>

- Greenberg, L. S. (2004). Emotion-focused therapy. *Clinical Psychology & Psychotherapy: An International Journal of Theory & Practice*, 11(1), 3-16.  
<https://doi.org/10.1002/cpp.388>
- Hankin, B. L. (2006). Adolescent depression: Description, causes, and interventions. *Epilepsy & Behavior*, 8(1), 102-114.  
<https://doi.org/10.1016/j.yebeh.2005.10.012>
- Harter, S. (2012). Emerging self-processes during childhood and adolescence. In M. R. Leary & J. P. Tangney (Eds.), *Handbook of self and identity* (2nd ed., pp. 680-715). The Guilford Press.
- Harter, S. (2015). *The construction of the self: Developmental and sociocultural foundations*. Guilford Publications.
- Hawker, D. S. J., & Boulton, M. J. (2000). Twenty years' research on peer victimization and psychosocial maladjustment: A meta-analytic review of cross-sectional studies. *Journal of Child Psychology and Psychiatry*, 41(4), 441-455.  
<https://doi.org/10.1111/1469-7610.00629>
- Klonsky, E. D., May, A. M., & Saffer, B. Y. (2016). Suicide, suicide attempts, and suicidal ideation. *Annual Review of Clinical Psychology*, 12, 307-330.  
<https://doi.org/10.1146/annurev-clinpsy-021815-093204>
- Ko, C. H., Liu, G. C., Hsiao, S., Yen, J. Y., Yang, M. J., Lin, W. C., & Chen, C. S. (2009). Brain activities associated with gaming urge of online gaming addiction. *Journal of Psychiatric Research*, 43(7), 739-747.  
<https://doi.org/10.1016/j.jpsychires.2008.09.012>
- Ko, C. H., Yen, J. Y., Chen, C. C., Chen, S. H., & Yen, C. F. (2005). Gender differences and related factors affecting online gaming addiction among Taiwanese adolescents. *Journal of Nervous and Mental Disease*, 193(4), 273-277.  
<https://doi.org/10.1097/01.nmd.0000158373.85150.57>
- Kohlberg, L. (1981). *Essays on moral development, Volume 1: The philosophy of moral development*. San Francisco, CA: Harper & Row.
- Kowalski, R. M., Giumetti, G. W., Schroeder, A. N., & Lattanner, M. R. (2014). Bullying in the digital age: A critical review and meta-analysis of cyberbullying

- research among youth. *Psychological Bulletin*, 140(4), 1073-1137.  
<https://doi.org/10.1037/a0035618>
- Kuss, D. J., & Lopez-Fernandez, O. (2016). Internet addiction and problematic Internet use: A systematic review of clinical research. *World journal of psychiatry*, 6(1), 143. <https://doi.org/10.5498/wjp.v6.i1.143>
- Kuss, D. J., Griffiths, M. D., Karila, L., & Billieux, J. (2014). Internet addiction: A systematic review of epidemiological research for the last decade. *Current pharmaceutical design*, 20(25), 4026-4052.
- Jensen, F. E., & Nutt, A. E. (2020). 「10대의 뇌: 인간의 뇌는 어떻게 성장하는가」(김성훈 역). 웅진지식하우스. (원서 출판2015)
- Loh, K. K., & Kanai, R. (2016). How has the Internet reshaped human cognition?. *The Neuroscientist*, 22(5), 506-520. <https://doi.org/10.1177/1073858415595005>
- Marcia, J. E. (1966). Development and validation of ego-identity status. *Journal of Personality and Social Psychology*, 3(5), 551-558.  
<https://doi.org/10.1037/h0023281>
- Nesi, J. (2020). The impact of social media on youth mental health: Challenges and opportunities. *North Carolina Medical Journal*, 81(2), 116-121.
- Nesi, J., & Prinstein, M. J. (2015). Using social media for social comparison and feedback-seeking: Gender and popularity moderate associations with depressive symptoms. *Journal of Abnormal Child Psychology*, 43(8), 1427-1438.  
<https://doi.org/10.1007/s10802-015-0020-0>
- Nock, M. K. (2009). Why do people hurt themselves? New insights into the nature and functions of self-injury. *Current Directions in Psychological Science*, 18(2), 78-83. <https://doi.org/10.1111/j.1467-8721.2009.01613.x>
- Olweus, D. (2013). School bullying: Development and some important challenges. *Annual review of clinical psychology*, 9(1), 751-780.  
<https://doi.org/10.1146/annurev-clinpsy-050212-185516>
- Rapee, R. M., Schniering, C. A., & Hudson, J. L. (2009). Anxiety disorders during childhood and adolescence: Origins and treatment. *Annual review of clinical*

- psychology, 5(1), 311-341.  
<https://doi.org/10.1146/annurev.clinpsy.032408.153628>
- Rest, J. R. (1986). *Moral development: Advances in research and theory*. New York: Praeger.
- Rhodes, J. E. (2005). A model of youth mentoring. In D. L. DuBois & M. J. Karcher (Eds.), *Handbook of youth mentoring*(pp. 30-43). Thousand Oaks, CA: Sage.
- Rothbart, M. K., & Bates, J. E. (2006). Temperament. In N. Eisenberg (Ed.), *Handbook of child psychology*(6th ed., Vol. 3, pp. 99-166). Hoboken, NJ: Wiley.
- Russell, S. T., & Fish, J. N. (2016). Mental health in lesbian, gay, bisexual, and transgender (LGBT) youth. *Annual review of clinical psychology*, 12(1), 465-487.
- Santrock, J. W. (2019). *Adolescence*(17th ed.). New York: McGraw-Hill Education.
- Shirk, S. R., & Karver, M. (2003). Prediction of treatment outcome from relationship variables in child and adolescent therapy: A meta-analytic review. *Journal of Consulting and Clinical Psychology*, 71(3), 452-464.  
<https://doi.org/10.1037/0022-006X.71.3.452>
- Steinberg, L. (2001). We know some things: Parent-adolescent relationships in retrospect and prospect. *Journal of Research on Adolescence*, 11(1), 1-19.  
<https://doi.org/10.1111/1532-7795.00001>
- Steinberg, L. (2008). A social neuroscience perspective on adolescent risk-taking. *Developmental Review*, 28(1), 78-106. <https://doi.org/10.1016/j.dr.2007.08.002>
- Steinberg, L. (2014). *Age of opportunity: Lessons from the new science of adolescence*. Boston: Houghton Mifflin Harcourt.
- Young, K. S. (2004). Internet addiction: A new clinical phenomenon and its consequences. *American Behavioral Scientist*, 48(4), 402-415.  
<https://doi.org/10.1177/0002764204270278>
- 한국청소년상담복지개발원(2024.2.29.). 청소년 사이버도박: 중독과 불법의 경계에서 도박을 보다. 청소년상담이슈페이퍼, 1.

### Ⅲ. 학교상담 실행을 위한 기반 구축 및 협력

교육부, 한국청소년정책연구원 위(Wee)프로젝트 연구·지원센터 (2024b). 2024년 위(Wee)클래스 및 센터 운영 가이드.

(사)한국상담심리학회 상담심리사 윤리규정. [https://krcpa.or.kr/user/new/sub03\\_1.asp](https://krcpa.or.kr/user/new/sub03_1.asp) 일부 발췌.

한국청소년상담복지개발원 홈페이지 [https://www.kyci.or.kr/userSite/sub02\\_1\\_info.asp](https://www.kyci.or.kr/userSite/sub02_1_info.asp)

### Ⅳ. 학교상담 개입

경기도교육청 (2021). 코로나 시대에 대응하는 교사용 위기학생지원 가이드북.

교육부, 한국교육개발원 (2023). 중등 위(Wee)클래스 운영가이드.

교육부, 한국청소년정책연구원 위(Wee)프로젝트 연구·지원센터 (2024a). 위기사안별 개인상담 개입 지도서(초등).

교육부, 한국청소년정책연구원 (2025). 학교폭력 피해학생 치유·회복 지원 가이드라인.

국립정신건강센터 국가트라우마센터 (2023). 아동·청소년 재난 정신건강 평가 도구집.

김은하, 고흥월, 조애리, 조원국 (2017). 학교 생활지도와 상담. 학지사.

부산광역시교육청 (2023). Wee클래스 운영 길잡이.

이규미 (2017). 상담의 실제 과정과 기법. 학지사.

정원철, 이명희 박소현, 고영희, 김유경, 노민영 (2022). 위기상담. 양서원.

천성문, 안세지, 최지이, 윤정훈, 배문경 (2022). 초심상담자를 위한 상담면접의 실제. 학지사.

국가트라우마센터 안정화기법 [https://www.nct.go.kr/distMental/crisis/crisis01\\_4\\_6.do](https://www.nct.go.kr/distMental/crisis/crisis01_4_6.do)

## V. 문제행동별 상담

- Allen, M. G. (1976). Twin studies of affective illness. *Archives of General Psychiatry*, 33, 1476-1478.
- American Psychiatric Association (2013). *Diagnostic and Statistical Manual of Mental Disorders fifth edition*. [권준수 외 역 (2015). *정신질환의 진단 및 통계 편람 제5판*. 서울: 학지사].
- Beck, A. T. (1983). Cognitive therapy of depression: New perspectives. In P. J. Clayton & J. E. Barrett (Eds.), *Treatment of depression: Old controversies and new approached* (pp. 265-284). New York: Raven Press.
- Besser, A., & Priel, B. (2005). The apple does not fall far from the tree: Attachment styles and personality vulnerabilities to depression in three generations of women. *Personality and Social Psychology Bulletin*, 31(8), 1052-1073.
- C. J. Lynch, I. G. Elbau1, T. Ng1, et, al. (2024). Frontostriatal salience network expansion in individuals in depression. *Nature*, 633, 623-633.
- Cooper, Mick. (2010). *Existential Therapies*. Sage.
- Davis, R. A. (2001). A cognitive-behavioral model of pathological Internet use. *Computers in Human Behavior*, 17, 187-195.
- Erk(2008). *Counseling Treatment for Children and Adolescents with DSM-IV-TR Disorders*, 2nd Edition [노성덕 외 역 (2010). *DSM-4-TR 진단에 따른 아동·청소년 상담 및 심리치료 제2판*. 서울: 시그마프레스].
- Guttman, David. (1996). *Logotherapy For The Helping Professional: meaningful social work*. New York : Springer Pub. Co.
- Hayes, S. C., Smith, S. (2005). *Get out of your mind and into your life*. New Harbringer Publisher.
- Heath, G., Startup, H. (2020). *Creative Methods in Schema Therapy - Advances and Innovation in Clinical Practice*. Routledge.
- Irvin D. Yalom. (1980). *Existential Psychotherapy*. Basic Books.

- James J. Mazza, Elizabeth T. Dexter-Mazza, Alec L. Miller, Jill H. Rathus & Heather E. Murphy(2016). DBT Skills in Schools: Skills Training for Emotional Problem Solving for Adolescence(BDT STEPS-A). The Guilford Press.
- Josma, Peterson, & Bruce (2014). The Complete Adult Psychotherapy Treatment Planner. [김동일 역 (2020). DSM-5에 기반한 상담 및 심리치료 플래너. 서울: 학지사].
- Klinger, E. (1975). Consequences of commitment to disengagement from incentives. *Psychological Review*, 82, 1-25.
- Korb, Alex. (2015). The Upward Spiral. New Harbringer Publication, INC.
- Levak, Siegel, Nichols, & Stolberg (2011). Therapeutic Feedback With The MMPI-2: A Positive Psychology Approach. [마음사랑연구소 (2015). 긍정심리학적 접근: MMPI-2 해석상담 어떻게 할 것인가?. 서울: 마음사랑].
- Manos RC, Kanter JW, Busch AM. (2010). A critical review of assessment strategies to measure the behavioral activation model of depression. *Clinical Psychology Review*. 2010;30(5):547-561. <https://doi.org/10.1016/j.cpr.2010.03.008>
- Schildkraut, J. J. (1965). The catecholamin hypothesis of affective disorders: A review of supporting evidence. *American Journal of Psychiatry*, 112, 509-522.
- T. M. Field, B. Healy, S. Goldstein & D. Bendell. (1988). Infants of depressed mothers show “depressed” behavior even with nondepressed adults. *Child Development*, 59(6), 1569-1579.
- Tamar D. Black. (2022). ACT for Treating Children. New Harbinger Publication, Inc.
- Tremblay, J., Stinchfield, R., Wiebe, J., & Wynne, H. (2010). Canadian adolescent gambling inventory (CAGI) phase III final report. Alberta Gaming Research Institute.
- Young, J. E. (1999). Cognitive therapy for personality disorders: A Schema-focused approach (rev. ed.). Sarasota, FL: Professional Resources Press.
- Zubernis & Snyder (2016). Case Conceptualization and Effective Interventions: Assessing and Treating Mental, Emotional, and Behavioral Disorders. [이동훈 역 (2023). DSM-5 기반 상담 및 심리치료 사례개념화. 서울: 학지사].

- 국립정신건강센터 (2024). 2022년 정신건강실태조사 보고서: 소아·청소년(Ver.2)
- 권경인 (2023). 관계의 힘을 키우는 부모 심리 수업. 라이프앤페이지.
- 권석만 (2013). 현대 이상심리학(2판). 서울: 학지사.
- 김상인 (2024). 우울증과 행동 활성화 이론- 디지털 헬스케어. 만남과 치유.
- 김용석 외 (2017). 도박문제 보호요인과 위험요인에 따른 청소년 도박예방모델 개발. 서울: 한국도박문제관리센터 연구용역 보고서
- 김준범, 한광현 (2010). 청소년의 불안-우울 공존 양상과 자살시도: 부모의 낮은 정신건강 관심정도의 가중효과. 정신건강과 사회복지, 48(3), 5-34.
- 다음사전 (2025). 우울. <https://dic.daum.net/search.do?q=%EC%9A%B0%EC%9A%B8> 에서 2025. 5. 31. 인출.
- 박승진, 최혜라, 최지혜, 김건우, 홍진표 (2010). 한글판 우울증 선별도구(Patient Health Questionnaire-9, PHQ-9)의 신뢰도와 타당도. Anxiety and Mood, 6(2), 119-124.
- 보건복지부 (2023). 2023 자살실태조사(발간등록번호: 11-1352000-003686-13).
- 보건복지부 국립정신건강센터 (2024). 2022년 정신건강실태조사 보고서(소아·청소년).
- 서지효, 장혜인 (2021). 아동기 애착불안과 애착회피에 대한 지각이 성인진입기 우울에 영향을미치는 기제: 우울경험양식의 매개효과. 한국심리학회지: 발달, 34(1), 1-19.
- 오경자, 이혜련, 홍강의, 하은혜 (1997). K-CBCL 아동청소년행동평가척도. 서울: 중앙적성출판사.
- 이은별 (2023). 청소년 우울장애에 대한 인터넷 기반 행동활성화치료의 효과. 고려대학교 대학원 박사학위논문.
- 정경훈 (2021). 애도, 우울증, 상실을 다시 생각하다 프로이트, 라캉, 클라인, 신경과학의 통합적 접근을 향하여. 현대정신분석, 23(2), 111-150.
- 최영민 (2010). 대상관계이론을 중심으로 쓴 정신분석이론. 학지사.
- 통계청 (2025). 청소년건강행태조사 결과.  
[https://kosis.kr/statHtml/statHtml.do?sso=ok&returnurl=https%3A%2F%2Fkosis.kr%3A443%2FstatHtml%2FstatHtml.do%3Flist\\_id%3D117\\_11758\\_011%26obj\\_var\\_id%3D%26seqNo%3D%26tblId%3DDT\\_117\\_12\\_Y068%26vw\\_cd%3DMT\\_ZTITLE%26orgId%3D177%26path%3D%252FstatisticsList%252FstatisticsListIndex](https://kosis.kr/statHtml/statHtml.do?sso=ok&returnurl=https%3A%2F%2Fkosis.kr%3A443%2FstatHtml%2FstatHtml.do%3Flist_id%3D117_11758_011%26obj_var_id%3D%26seqNo%3D%26tblId%3DDT_117_12_Y068%26vw_cd%3DMT_ZTITLE%26orgId%3D177%26path%3D%252FstatisticsList%252FstatisticsListIndex)

.do%26conn\_path%3DMT\_ZTITLE%26itm\_id%3D%26lang\_mode%3Dko%26scrId%3D%26 에서 2025. 5. 31. 인출.

한국도박문제예방치유원 (2022a). 도박문제 평가척도집.

한국도박문제예방치유원 (2022b). 학교 도박문제 대응 매뉴얼.

한국도박문제예방치유원 (2024a). 잃어버린 나를 찾는 희망안내서 4.

한국도박문제예방치유원 (2024b). 청소년 도박문제 바로알기 - 상담사용 Q&A집.

한국도박문제예방치유원 (2024c). 청소년 도박문제 평가척도집.

한국도박문제예방치유원 (2025). 2024년 청소년 도박 실태조사.

한국청소년정책연구원 (2024). 사회환경 변화에 따른 청소년보호정책 개선방안 연구 I:사이버 도박. p.106~107. 세종특별자치시: 한국청소년정책연구원.

허만세, 이순희, 김영숙 (2017). 한국어판 CES-DC 11의 개발: 신뢰도 및 타당도 분석을 중심으로. 정신건강과 사회복지, 45(1), 255-285.



### • 총괄 및 기획

김영지 (한국청소년정책연구원 위(Wee)프로젝트연구·지원센터 센터장)  
김승경 (한국청소년정책연구원 선임연구위원)

### • 감수 및 자문 (가나다순)

오인수 (이화여자대학교 교육학과 교수)  
이상민 (고려대학교 교육학과 교수)  
이은경 (명지대학교 청소년지도학과 교수)

### • 집필 및 검토 (가나다순)

김경인 (대전하기중학교 위(Wee) 클래스 전문상담교사)  
김혜숙 (하늘빛중학교 위(Wee) 클래스 전문상담교사)  
남숙경 (국민대학교 교육대학원 상담심리전공 교수)  
남순임 (평원중학교 위(Wee) 클래스 전문상담교사)  
문다나 (세류중학교 위(Wee) 클래스 전문상담교사)  
박은경 (한국도박문제예방치유원 치유재활본부 본부장)  
정윤경 (가톨릭대학교 심리학과 교수)

### • 검토 및 자문

김경희 (강원특별자치도교육청 인성생활교육과 장학사)  
김미란 (충남서천교육지원청 위(Wee) 센터 전문상담사)  
김병구 (아산교육지원청 위(Wee) 센터 전문상담교사)  
김수정 (경상남도교육청 민주시민교육과 장학사)  
김수정 (구미교육지원청 위(Wee) 센터 전문상담교사)  
김영빈 (한국방송통신대학교 교육학과 교수)  
김재용 (대구광역시교육청 생활인성교육과 전문상담교사)  
김진희 (前 청란여자고등학교 위(Wee) 클래스 전문상담사)  
김현진 (수원북중학교 위(Wee) 클래스 전문상담교사)  
남순임 (평원중학교 위(Wee) 클래스 전문상담교사)  
문경희 (전라남도교육청 민주생활교육과 장학사)  
박자경 (화천교육지원청 위(Wee) 센터 전문상담교사)  
안명성 (일산동고등학교 위(Wee) 클래스 전문상담교사)  
이미진 (김포교육지원청 위(Wee) 센터 전문상담교사)  
이범석 (서귀포산업과학고등학교 위(Wee) 클래스 전문상담교사)  
이수용 (제주특별자치도교육청 정서회복과 전문상담교사)  
이아람 (고려대학교 교육대학원 상담심리교육전공 교수)  
이연주 (인천광역시교육청 학교생활교육과 주무관)  
조정희 (세종특별자치시교육청 학교정책과 장학사)  
최지민 (충남예술고등학교 위(Wee) 클래스 전문상담교사)  
함경애 (부산진여자상업고등학교 위(Wee) 클래스 전문상담교사)



## 문제행동별 개인상담 개입 지도서(중·고등)

인 쇄 2025년 12월 24일

발 행 2025년 12월 31일

발행처 한국청소년정책연구원  
세종특별자치시 시청대로 370

발행인 백 일 현

등 록 1993. 10. 23 제 21-500호

인쇄처 (주)삼일기획 (044)866-3011

사전 승인없이 보고서 내용의 무단전재복제를 금함.

중·고등

# 문제행동별 개인상담 개입 지도서