

● 종결의 개념

- 미시적 상담의 영향으로 인해서 상담의 종결 문제가 깊이 있게 다루어지게 됨.
- 상담의 종결을 효과적으로 다루기 위한 지침이 되는 원칙은 종결 과정 자체를 하나의 상담 단계로 인식하고 다룸으로써 내담자들이 종결 문제를 중요시하도록 하는 것
- 상담의 시작과 끝은 분명히 있어야 상담관계의 시작과 끝을 상담자와 내담자가 서로 인식
- 종결은 상담의 끝에 일어나는 과정이지만 상담 초기에 잠정적인 계획을 세워야 함.
- 상담의 시작과 종결에 대해서는 잘 숙지하여 내담자에게 부드럽게 접근하고 상담관계를 설정하고 상담이 마친 후에는 명확하게 상담관계를 종결지을 수 있는 능력을 갖추어야 함.
- 내담자가 처음에 가졌던 문제가 상담을 통해서 해결되고 장래의 생활에서 그와 유사한 문제가 발생하더라도 상담자 없이 스스로 처리할 수 있는 믿음과 지혜를 얻게 되어 종결하게 되는 것이 가장 바람직

● 종결의 상황과 시기

- 상담 초기에 상담자는 내담자에게 상담의 회기에 대해서 계약을 한 경우에는 자연스럽게 종결 가능
- 상담자가 종결의 시기를 잘 판별
- 상담의 종결은 상담자, 내담자 양자가 모두 제기할 수 있는 문제이며 상담의 성공으로 인해서 또는 상담의 실패로 인해서 종결
- 내담자는 상담을 요청하거나 중단할 권리가 있기 때문에 이럴 경우에 내담자를 상담에 임하도록 강요할 수는 없음.

1) 종결의 시기

- 상담 전에 상담자와 내담자 간에 미리 합의된 상담 횟수에 이르렀을 때는 상담 종결
- 상담자와 내담자에 의해서 공동으로 세워진 목표들이 달성되었을 때는 상담을 더 이상 진행할 필요가 없게 되면 종결
- 상담자나 내담자가 합의된 목표에 이르는 않았지만 내담자가 자력으로 목표에 달성할 수 있을 만큼 충분히 근접해 있을 때 상담 종결
- 현재 진행중인 상담 과정에서는 도저히 목표에 이를 수 없을 것 같을 때는 지지부진하게 상담관계를 지속하기보다는 종결을 고려
- 목표들이 아직은 달성되지 않았어도 내담자가 너무 장기간 상담이나 치료를 받아 왔기 때문에 “과잉 의존”과 “중독”에 빠질 위험을 줄이기 위해서 잠시 상담을 쉴 필요가 있을 때 상담자는 조심스럽게 상담의 종결을 거론

2) 종결의 준비

- 담 초기에 제시되었던 문제나 증상이 줄어들었거나 제거되었는가를 조사
- 내담자로 하여금 상담을 받도록 압력을 준 스트레스가 없어졌는가를 확인
- 적응 능력이 증진되었는가를 평가
- 자기 자신과 다른 사람을 이해하고 가치 있게 여기는 정도가 증진되었는가를 평가
- 다른 사람들과 관계를 맺는 수준, 사랑 받고 사랑하는 수준이 증진되었는가를 평가
- 계획하고 생산적으로 일해 나가는 능력이 증진되었는가를 조사
- 생을 즐길 줄 아는 능력이 증진되었는가를 평가

3) 종결의 형태

- 목표가 성취되었을 때
- 상담의 목표가 충분히 성취되지는 않았을지라도 상담과정이 성공적일 때
- 내담자가 상담의 종결을 결정할 때
- 상담이 잘 이루어 질 때
- 상담을 전이할 때
- 특별한 문제가 발생했을 때

① 내담자의 요청에 따른 종결

② 내담자 임의의 조기 종결

③ 문제 해결 및 목표 성취 후의 종결

④ 부진한 상담의 종결

4) 종결의 기법

- **종결 예고** : 종결에 대한 논의는 내담자에게 미리 알려주거나 상담자와 내담자 간에 충분한 대화를 통해 서로 합의된 상태에서 이루어져야 함.
- **재상담 가능성 시사** : 다시 문제가 발생되었을 때는 문제의 해결을 위해서 또 만날 수 있다는 것을 알려 주어야 함.
- **종결의 불안 해소** : 그 동안 상담 과정 중에서 내담자 자신이 잘 다른 사례들을 인용함으로써 내담자가 가지고 있는 문제해결 능력을 현실적으로 판단하게 하며 우울증이나 불안증의 경우 악화되었을 때에 내담자 자신의 대처 능력을 점검해 볼 수 있는 좋은 기회로 삼도록 함.

5) 종결의 위험성

- **내담자의 감정 변화** : 상담 중에는 어떠한 감정 표현도 보장해 주어야 하지만 종결 시기에서는 마음을 진정시켜 종결은 긍정적인 감정을 가짐으로써 마침.
- **상담자에 대한 의존성** : 상담자에 대한 의존성이 없으면 쉽게 문제가 해결되기는 어려움.
- **새로운 문제제기** : 상담자는 항상 재상담의 기회에 대해서 문호가 열려 있다는 것을 내담자에게 인식시킬 필요 있음.
- **종결과 상담 전이** : 종결은 상담을 시작할 때 상담자와 내담자가 종결의 시간, 종결의 조건 등에 대해서 충분히 논의 또는 계획