내담자의 변화동기 증진을 위한

동기면담 활용 워크샵

VER. 1

motivational interviewing

2023. 10. 27, 30

zoom

서울 심리지원 동북센터 심리교육

내담자의 변화동기 증진을 위한 동기면담(MI) 활용 워크북

이번 웍샵은 서울심리지원 동북센터
심리교육팀에서
활동 중인 '댄싱 MI(동기면담 연습모임)' 팀에서
상담사들의 역량강화를 위해
내담자의 내적 동기를 높이는 동기면담적 방법에 대해 소개하고 실습해 보는 시간으로 마련하였습니다.

본 워크북은 일선 상담현장에서 활동하시는 선생님들께서 내담자의 상황에 맞게 변형하여 활용하시기 바랍니다.

* 주의 : 시트 아래쪽에 있는 Tip은 상담사가 보는 것으로 내담자에게 인쇄하여 사용할 때는 삭제하고 사용합니다.

- 일시 : 2023년 10월 27일(금), 30일(월) 저녁 7~9시 (2회, 총 4시간)
- 진행 : (리더) 은희진(동기면담훈련가),
  (보조리더) 김은정 김선현(댄싱 MI 회원)
- 장소 : 온라인 화상 진행(ZOOM)
- 문의 : 서울심리지원 동북센터 심리교육팀 (T: 02-901-8619)

차례

10/27 (금)

동기면담 개괄적 이해 – 정신, 과정, 핵심기술(5p)

동기면담 활용 집단 프로그램(9p)

관계맺기 과정에서의 동기면담 활용(11p)

초점 맞추기 과정에서의 동기면담 활용(20p)

10/30 (월)

유발하기와 과정에서의 동기면담 활용(31p)

계획하기 과정에서의 동기면담 활용(42p)

질의 응답

출처 및 참고자료

알기쉬운 동기면담, 신수경, 조성희

동기강화상담 3판, William R. Miller, Stephen Rollnick

집단 동기강화상담, Christopher C. Wagner

마음을 공부해야 행복하다, 김정호

동기면담
(Motivational Interviewing)

“동기강화상담은 변화에 대한 개인 스스로의 동기와 결심을 강화하는 협력적인 대화 스타일입니다”

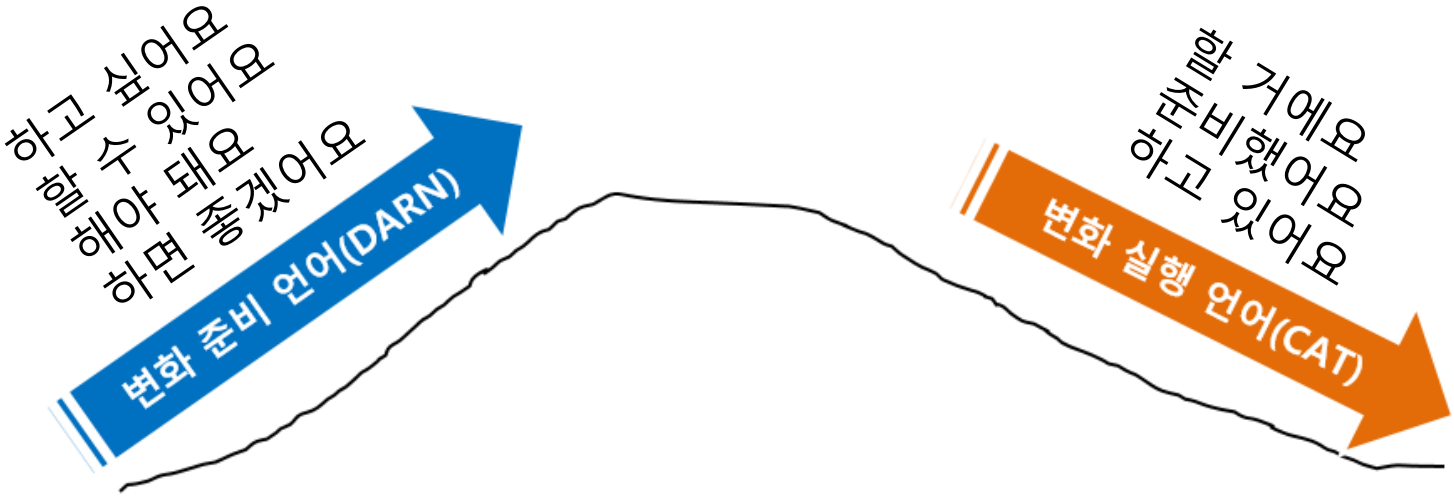
내담자가 자신의 변화동기를 확인하고
양가감정을 탐색하며
스스로 결정한 방향을 향해
내적 동기를 높여 나아갈 수 있도록
마치 인터뷰하듯이 돕는 방식입니다.

특히 ‘변화대화(change talk)’를 상담자가 아닌
내담자가 하도록 하는 것이 특징입니다.

동기면담 정신(PACE)

협동 (Partnership)	**수용** (Acceptance)	**동정** (Compassion)	**유발** (Evocation)
상대방을 자신의 문제의 전문가로 인정하고 우월적인 관계가 아닌 동등한 관계로 함께 구체적으로 작업하는 것	있는 그대로의 그 사람을 수용하는 것. 절대적 가치를 지닌 존재로 선택권을 가지고 있음	상대의 복지를 위해 적극적으로 노력하고 상대의 필요에 우선적으로 관심을 가지는 것	부족한 것을 제공하는 것이 아니고 이미 가지고 있는 것을 깨닫고 사용하도록 돕는 것 (강점, 동기, 자원)

동기면담 과정



관계맺기 - 초점 맞추기 - 유발하기 - 계획하기

Engaging - Focusing - Evoking - Planning

동기면담 핵심기술(OARS)

열린질문 Open question	폭 넓게 반응할 수 있도록 돕는 질문
인정하기 Affirmation	긍정적 속성이나 행동에 대해 가치 있게 진술
반영하기 Reflection	내담자가 한 말의 의미를 비추고자 하는 진술
요약하기 Summarize	내담자가 한 말 중 여러가지 측면을 함께 모아서 반영하는 것

동기면담 활용 집단 프로그램

동기면담을 적용한 집단 프로그램에서는
참여자들이 자신이 원하는 변화를 표현하고,
양가감정을 탐색하며,
그럼에도 변화를 원한다면 그 이유가 무엇이고
어떤 면에서 할 수 있는 가능성이 있는지를
스스로 이야기할 수 있는 기회를 제공하여
내적 동기가 높아질 수 있도록 합니다.

또한 변화하는 데에는
변화의 '중요성'과 '자신감'이 중요한데,
집단원들의 이야기를 통해 자신을 돌아보는
계기가 되고, 서로의 변화를 돕는 사람으로도
참여하게 됩니다.

전체 프로그램 목록

관계 맺기	0.	맞춰보아요
	1	하나씩 질문 카드
	2	변화 상징
	3	달팽이 미로
	4	나의 욕구 기울기
	5	마음사회이론
	6	동기상태이론
	7	단지게임
초점 맞추기	1	보이나요?
	2	가치 카드 작업
	3	생활양식 탐색하기
	4	인생 점검
	5	가치연결 행동목록
	6	액자 작업
	7	미래의 나
	8	초점 질문 활용
	9	내가 바라는 변화 방향
	10	마음 점검하기
유발 하기	1	변화의 사각형
	2	양가감정 속 나
	3	삼삼한 작업
	4	질문 선물
	5	중요성과 자신감
	6	나의 강점 / 성공 경험
	7	나의 행동패턴
	8	역할극 (나를 변호하기/ 나를 설득하기)
	9	불일치 경험하기
계획 하기	1.	변화계획 초안 작성하기
	2.	변화 계획 세우기
	3.	변화에 도움이 되는 웰빙인지/ 웰빙행동
	4	다섯 가지 피드백

동기면담에서의 관계맺기 과정

상담에 참여하기 전 내담자의 동기를 짐작하고 예상하여 첫 만남을 준비하는 것이 필요

내담자의 동기를 충족, 충족예상 시켜주는 관계가 되도록 함(변화동기가 높은 경우 유발, 계획하기 과정으로 바로 들어갈 수 있음)

설득과 직면은 사용하지 않음(MI 방식 X)

정보 제공은 필요한 경우 내담자의 허락을 받고 적당한 양과 방식으로 제시하며, 피드백을 들음

내담자의 이야기에 경청과 반영을 잘 해주는 것이 관계맺기의 핵심 (동기면담 핵심기술 활용)

내담자와 '함께' 가는 동기면담 '협동' 정신이 중요

맞춰보아요

- 내가 좋아하는 색
- 내가 좋아하는 자연물
- 요즘 자주 떠오르는 단어를 적어봅니다.

내가 좋아하는 색은

내가 좋아하는 자연물은

요즘 자주 떠오르는 단어는

Tip. 미리 손바닥 만한 종이를 준비하여 위 질문 외에도 '내가 스트레스를 받을 때는', '내가 좋아하는 드라마는' 등 집단 대상에 맞는 질문을 세 가지 정도 준비하여 적도록 하고, ¼로 접은 뒤 바구니에 넣고, 돌아가며 종이를 뽑아 누구인지 '하나,둘,셋'하며 맞추어 본다.

하나씩 질문카드

당신은 언제 즐거우신가요?	바꾸고 싶은 성격 3가지는 무엇인가요?
당신이 여행가고 싶은 나라는 어디인가요?	당신의 최대 장점은 무엇인가요?
당신은 다시 태어나면 어떤 사람으로 태어나고 싶나요?	하마터면 큰 일 날 뻔 했던 것은 무엇인가요?
당신의 인생에서 꼭 해보고 싶은 버킷 리스트 3개는 무엇인가요?	당신은 언제 화가 나나요?
당신이 배려 받고 있다고 느낄 때는 언제인가요?	뭔가 잘 안 풀릴 때는 무엇을 하나요?
당신의 인생에서 가장 의미 있는 것은 무엇인가요?	당신이 외로울 때는 언제인가요?
당신이 오랫동안 노력한 것은 무엇인가요?	지금까지 살면서 가장 만족했던 때는 언제인가요?
당신은 앞으로의 삶을 어떻게 보내고 싶나요?	당신에게 필요한 것은 무엇인가요?
당신이 힘든 감정을 느낄 때는 언제인가요?	당신은 무엇을 마주하고 싶나요?
지금 마음은 어떠신가요?	앞으로 이 시간이 어떻게 흘러갔으면 좋겠나요?
당신은 어떻게 하면 행복해질 수 있을 것 같나요?	요즘 어떤 생각을 많이 하나요?
당신이 꼭 갖고 싶은 것은 무엇인가요?	당신이 기분 나쁜 것을 어떻게 알 수 있나요?

Tip. 집단에서 다같이 나누고 싶은 질문을 뽑고 전체가 돌아가며 답하거나, 한 명에게 여러 집단원이 질문을 하나씩 하거나, 두 명씩 짝지어 질문을 서로에게 하는 등 여러 가지 방법으로 사용할 수 있음

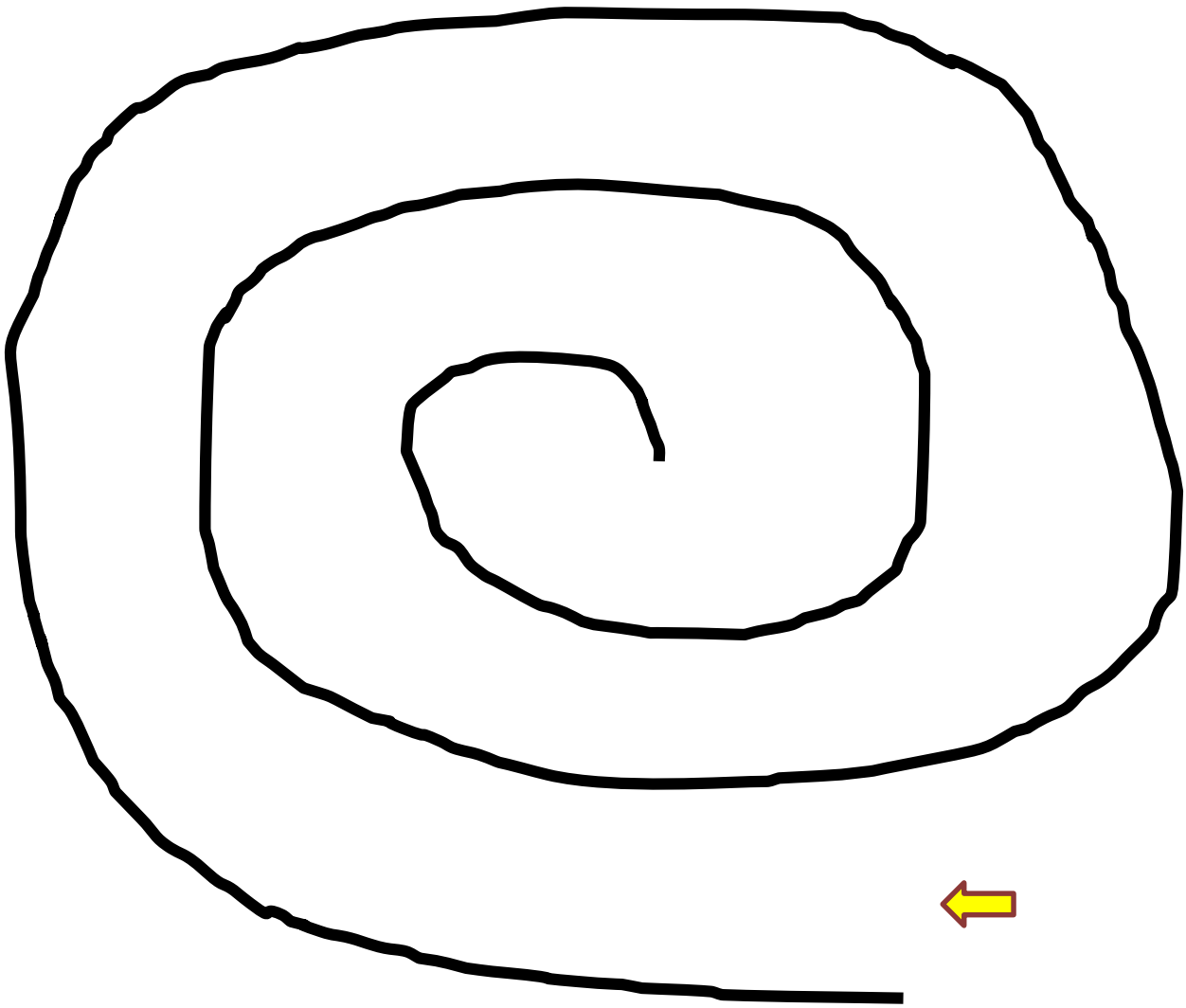
변화 상징

♠ 당신이 변화하고 싶은 방향을 그림이나 물건, 점토 등으로 표현해주세요.

Tip. 표현하기 어려워하면 예를 들어주셔도 좋습니다. 더 강해지고 싶은 나를 방패로, 사랑이 많은 사람을 하트로, 도전하고 싶은 마음을 절벽 앞에 선 사람으로 묘사하기도 합니다.

달팽이 미로

♠ 한 명이 눈을 감고 다른 한 명이 벽에 부딪히지 않고 목표 지점까지 갈 수 있도록 말로 안내합니다.



Tip. 집단원끼리 짝을 지어 안대를 준비해 사용하면 좋습니다.
진행 후 어땠는지 나누면서 프로그램 진행상황과 연결하시면 됩니다.

나의 욕구 기울기

♠ 각 문항에 1~5 점 중 중요할 수록 5점, 중요하지 않을 수록 1점을 적어봅니다.

1. 가깝고 친밀하다는 느낌을 받는 것이 중요하다. ( )
2. 깊은 교감과 유대감을 느끼는 것이 중요하다. ( )
3. 사랑 받고 관심 받는 것이 중요하다. ( )
4. 나를 신경 쓰고 보살펴준다는 느낌을 받는 것이 중요하다. ( )
5. 거리감을 느끼지 않는 것이 중요하다. ( )

*** 1~5번 점수의 합 :**

6. 내 사생활이 침해당하지 않는 것이 중요하다. ( )
7. 내가 원하는 대로 할 수 있는 것이 중요하다. ( )
8. 나에게 결정권이 있으며 내 의견을 말할 수 있는 것이 중요하다. ( )
9. 내 영역을 존중 받는 것이 중요하다. ( )
10. 자유롭게 원래 내 모습대로 있을 수 있는 것이 중요하다. ( )

*** 6~10번 점수의 합 :**

11. 내가 무능하다는 느낌을 받지 않는 것이 중요하다. ( )
12. 내가 부적절하거나 무능하다는 느낌을 받지 않는 것이 중요하다. ( )
13. 내 존재감이 크다는 느낌을 받는 것이 중요하다. ( )
14. 내가 가능성 있는 사람이라는 느낌을 받는 것이 중요하다. ( )
15. 나 스스로를 유능한 사람으로 느끼는 것이 중요하다. ( )

*** 11~15 점수의 합 :**

Tip. 위부터 관계 / 자율 / 유능의 동기 중 어떤 동기가 강한지 점검
이 외에도 다양한 욕구(동기)관련 검사를 통해 나의 현재 동기를 점검해 볼 수 있어요

마음사회이론

♠ 마음은 사회와 같습니다. 내 안에는 어떠한 모습의 나가 있나요? 또는 내 마음 안의 여러 욕구(동기)는 무엇이 있을까요? 원으로 표현해보세요.

Tip. 내 안에 여러 나가 있음을 알고 여러 나를 존중하고 수용하고 조화를 이루는 방식으로 인도할 수 있습니다.
(출처 :김정호, 마음을 공부해야 행복하다)

동기상태이론

스트레스	웰빙
바람이 안 이루어진 것	바람이 이루어진 것
바람이 안 이루어질 걸로 예상되는 것	바람이 이루어질 걸로 예상되는 것

Tip. 현재 나의 마음 상태를 알아보는 데 도움이 되는 김정호의 동기상태이론입니다.
네 개의 칸을 찬찬히 채워보고 그에 관해 이야기를 나누어봅니다.

단지 게임

♠ 돌아가며 '단지 내가 원하는 것은~다' 를 빠른 속도로 이어가봅니다.

단지 내가 원하는 것은 _____ 다.

Tip. 돌아가며 5-8번 가량 다소 빠른 속도로 표현함으로써 자신의 욕구(바람)를 스스로 들을 수 있다.
'정말 내가 하고 싶은 것은 ~다 ' 라고 해볼 수도 있다. 집단원의 라포를 고려하여 진행하며,
진행시 이유는 이야기하지 않고 문장만 반복한 뒤 느낀 점을 나눈다.

동기면담에서의
초점맞추기 과정

관계맺기 과정 후에 어떤 방향으로 변화하고 싶고
변화행동목표는 무엇인지 탐색하는 과정

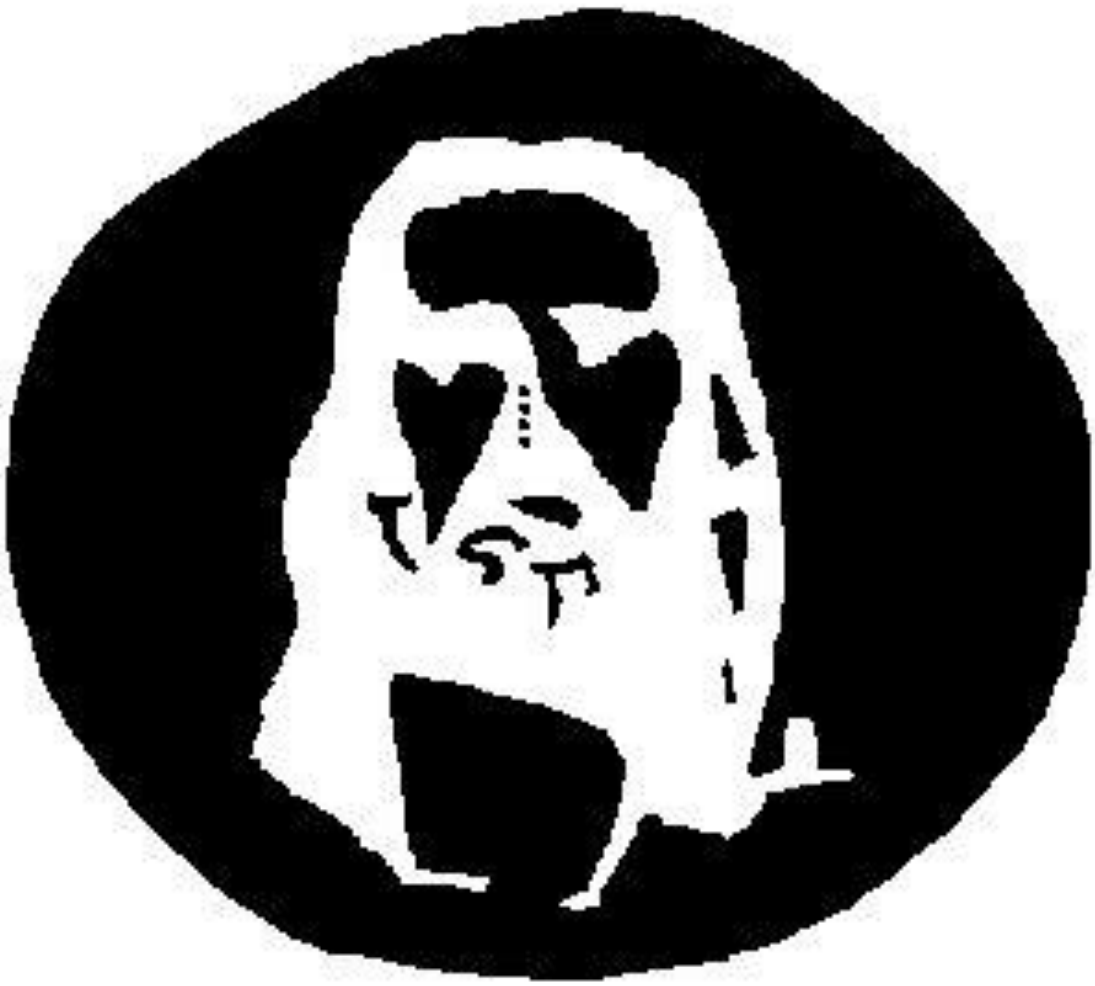
내담자의 이야기를 경청하는 가운데 자연스럽게
방향적인 이야기로 전환되는 것이 좋음

상담자와 내담자의 변화방향이 다른 경우는 이에
대해 이야기해볼 수 있음. 그러나 내담자가
변화의 과정에 주체로 참여하는 것이 중요함을
인지해야 함

너무 빨리 초점을 잡으려고 할 경우 내담자의
저항이 있을 수도 있고 반대로 보다 빨리
변화과정에 돌입하고 싶어하는 경우도 있음

보이나요?

♠ 그림의 가운데 점 세 개 있는 부분을 10초 정도 응시한 뒤 눈을 감고 가만히 집중해 보세요. 동그란 원 안에 혹시 어떤 형체가 보이나요?



Tip. 가볍게 진행할 수 있는 초점 맞추기 프로그램. 무엇을 변화할 것인지에 대한 탐색에 들어가기 전 워밍업으로 진행 가능. 아쉽게도 모은 사람이 형태를 보지는 못한다.

가치카드 작업

♠ 나에게 아주 중요한 것, 중요한 것, 중요하지 않은 것으로 구분해보세요.

♠ 나에게 아주 중요한 것 3-5가지를 골라보세요.

수용	정확성	성취	모험	예술적 감각	매력	권위	자율성	아름다움	소속감
보살핌	도전	안락	헌신	동정	복합성	타협	기여	협동	용기
공손함	창의성	호기심	믿을 만함	근면	의무	생태환경	흥분	충실함	명예
가족	신체 단련	융통성	용서	자유	우정	즐거움	관대함	진정성	하나님의 뜻
감사	성장	건강	정직	희망	겸손	유머	상상	독립성	근면
내적 평화	존엄성	지능	친밀감	정의	지식	리더십	여가	사랑 받기	사랑 하기
숙달	마음 챙김	중용	일부 일처	음악	불순응	신기로움	양육	개방성	존엄성
지능	친밀감	정돈	열정	애국	세계 평화	인기	권력	실용성	보호
공급	목적	합리성	현실성	책임	위험	로맨스	안전	자기 수용	자기통제
자존감	자기 지식	봉사	성생활	소박함	고독	영성	안정성	관용	전통
미덕	부								

Tip. 가치목록을 카드 형태로 준비하면 작업이 더 생생하게 진행됩니다. 부모님의 경우 자녀에게 중요한 가치, 자녀의 경우 부모에게 중요한 가치를 골라보고 실제 확인해보게 하거나 다른 가치로 상담자가 임으로 바꾸는 과정을 통해 타인의 가치를 존중해야 함에 대해 느낄 수 있게 해 줄 수도 있습니다.

생활양식 탐색하기

♠ 요일마다 시간대로 나누어 내가 하는 활동들을 적어보세요.

시간대	월	화	수	목	금	토	일
오전							
오후							
저녁							
밤							

Tip. 일주일과 하루의 활동 목록을 기록합니다. 각 활동에 따른 기분이나 요일에 따른 점수도 1-5점으로 표현해 볼 수 있습니다. 적은 뒤 돌아가며 발표하고 느낀 바를 위주로 나눕니다

인생 점검

- ♠ '가치'에는 그 영역에 대해 내가 중요하게 여기는 것을 적습니다.
- ♠ '중요도'에는 각 영역의 중요한 정도를 점수(1-10점 중)로 적습니다. 우선순위가 아님
- ♠ '실현도'에는 각 영역의 가치가 현재 삶에서 채워진 정도를 역시 점수로(1-10점 중) 적습니다.
- ♠ '편차 ' 에는 중요도와 실현도의 점수 차이를 적습니다.

영역	가치(바라는 모습)	중요도	실현도	편차
커플 관계 (친밀한 관계)				
자녀 양육				
가족 관계				
우정/사회적 관계				
직업/경력				
교육/훈련/ 개인적 성장				
레크레이션/ 여가				
영성				
시민				
건강/신체적 안녕				

Tip. 시간이 부족할 때는 가치는 생략하고 중요도와 실현도, 편차만 적고 나누어봅니다. 편차가 높은 것이 꼭 변화해야 할 주제가 되는 것은 아니고 이야기 나눠볼 수 있는 주제로 활용합니다.

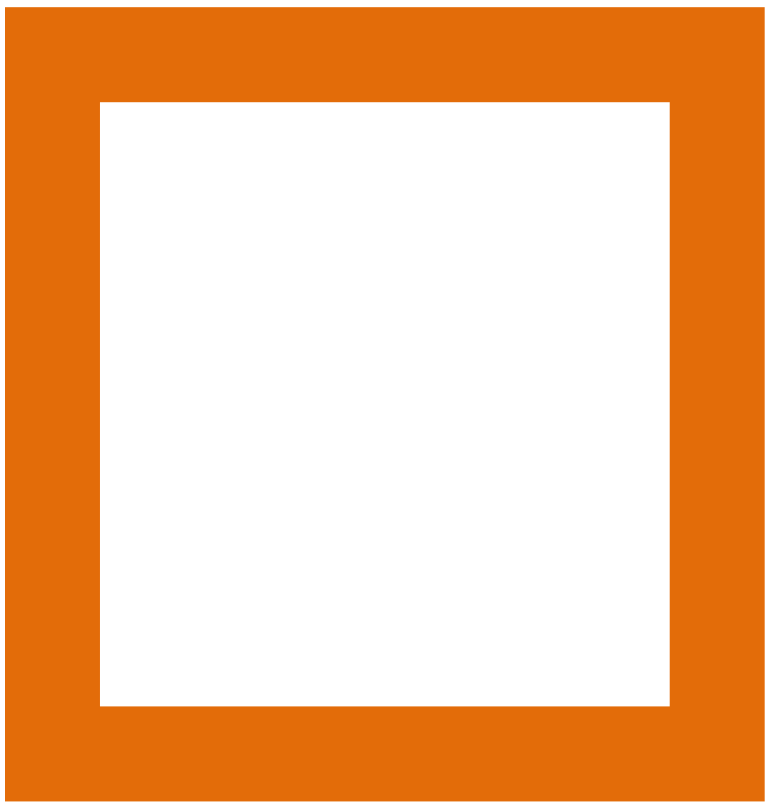
가치연결 행동목록

♠ 나에게 현재 가장 중요한 가치를 왼쪽에 적고 각 가치를 이룰 수 있는 행동목록을 브레인스토밍(아이디어 수집) 방식으로 3개씩 적어봅니다.

Tip. 각 가치를 이루는 데 도움이 되는 행동을 적어보는데 의의가 있습니다. 잘 못찾으면 상담사가 도와줘도 되지만 해야 한다는 부담이 아닌 단지 아이디어 차원에서 가볍게 적어보도록 진행하는 것이 중요합니다. 다 적은 후에 "이 목록들 중 '혹시' 이번 주에 해보고 싶은 것이 있을까요?"라는 질문을 해볼 수도 있습니다.

액자 작업

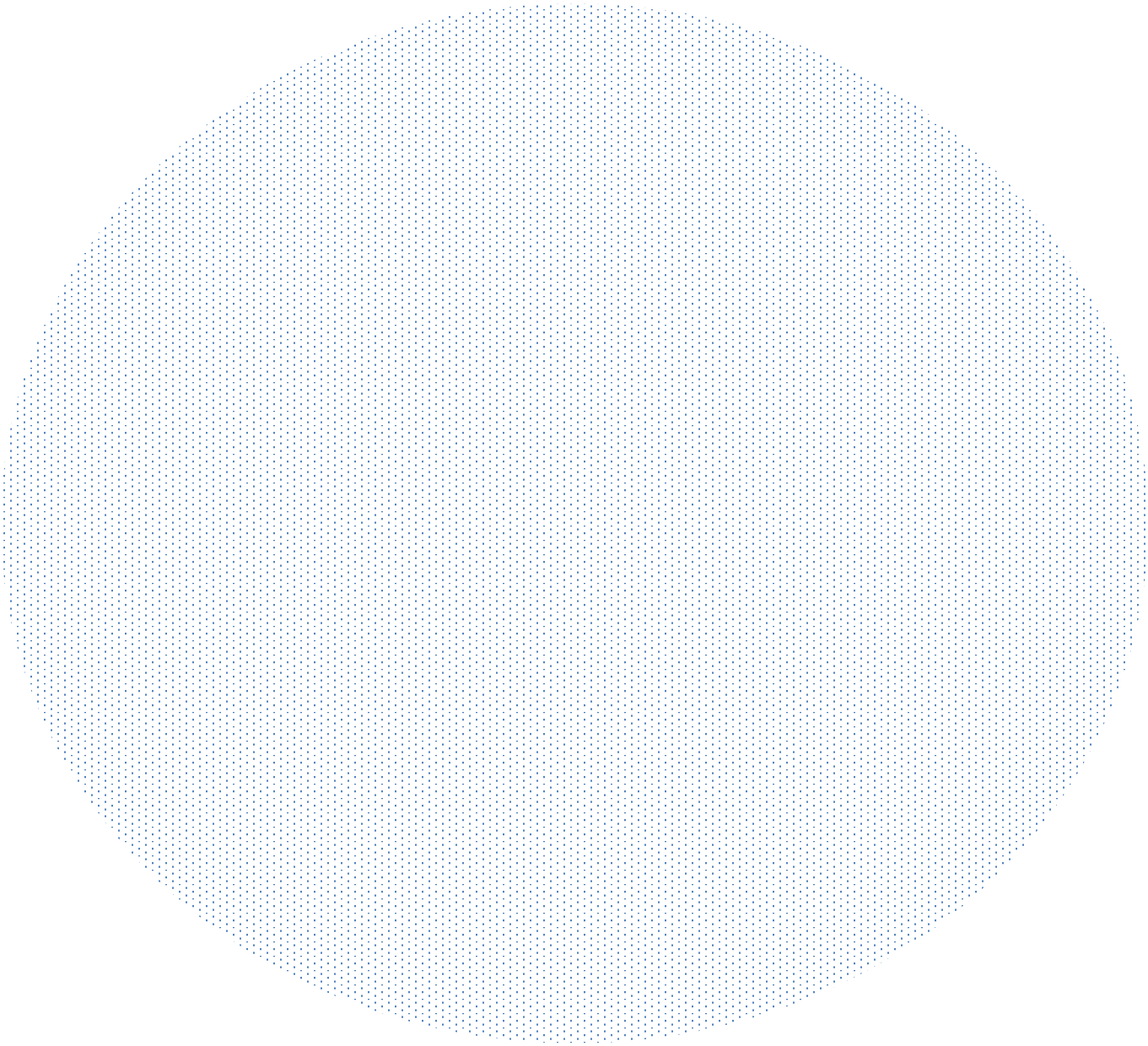
♠ 내가 미래에 되어있고 싶은 모습은 어떤 모습인가요. 적거나 그림으로 표현해봅니다.



Tip. 액자 방식이 아닌 내가 닮고 싶은, 나의 이상형은 누가 있는 지로 이야기를 나눠볼 수도 있습니다. 연예인이나 자신이 아닌 누군가와 같이 되고 싶다. 그 사람의 어떠한 점을 닮고 싶다 라는 이야기가 나올 수 있으면 됩니다.

미래의 나

♠ 미래에 내가 살고 싶은 집을 그려보거나 나의 하루를 상상해 봅시다.



Tip. 위 내용 외에도 미래의 내가 나와 같은 젊은이들에게 내가 하고 싶은 이야기를 적어보거나,
죽음 앞에서 후회할 것 같은 것이 무엇일지 생각해 볼 수도 있겠습니다.

초점 질문 활용

방금 말씀하신 것들 중 저희가 함께 이야기 나누고 싶은 것은 무엇인가요?	당신 삶이 지금보다 나아지기 위해서 제일 쉽게 할 수 있는 변화는 무엇일까요?
~를 할 수 있다는 자신감은 얼마나 있나요?	만약 나의 친구가 나같은 상황이라면 무어라고 말해 주시겠어요?
~가 당신 인생에서 얼마나 중요한가요?	만약~를 하지 않았다면 어떻게 살고 있을까요?
당신 삶이 어떻게 바뀌기를 기대하고 있나요?	당신이 상황을 바꾸기 위해서 할 수 있는 것이 아무것도 없다면 어떤 기분일까요?
잘 안 변해서 실망하고 있는 것은 무엇인가요?	누군가 그것을 해낸 걸 본다면 당신 마음은 어떨 것 같으세요?
만약에 다시 태어날 수 있다면 어떤 성격을 갖고 싶나요?	~에 대해 조금 더 자세하게 이야기해주세요
지금껏 살면서 후회되는 것은 어떤 것들이 있나요?	저와 함께 어떤 것을 의논하면 도움이 될 실까요?
방금 말씀하신 것 중 당신에게 효과적인 것은 무엇이었습니까?	당신에게 어떤 것이 효과적일까요?
당신이 만약 그 방향으로 바뀌려 노력해 간다면 어떤 일이 일어날까요?	만약 어떤 것에 대해 저와 이야기 나눈다면 어떠실 것 같으세요?
당신이 바라는 것은 무엇인가요?	앞으로 상담에서 어떤 이야기를 하게 될 걸 기대 하셨을까요?
당신의 변화에 방해되는 것은 무엇인가요?	그러한 방향으로 노력해 나가는 것이 당신 삶에서 어떤 의미가 있을까요?
만약 당신이 그것을 할 수 있게 된다면 마음이 어떨 것 같으세요?	저와 함께 이야기 나누고 싶은 것이 무엇인지 궁금합니다.

Tip. 위 질문 중 몇 가지를 뽑아서 나눠볼 수 있습니다.

내가 바라는 변화 방향

Tip. 변화하고 싶은 방향, 또는 바꾸고 싶은 행동을 적어봅니다. 지금 이 시간 바라는 것이지 이것을 꼭 지켜야 되는 것이라고 말하지 않습니다. 당신이 원하는 방향이 이것이고, 당신이 원하지 않는다면 누구도 억지로 당신을 이렇게 바꿀 수 없다고 말해주는 것도 좋습니다.

마음 점검하기

내가 변화한다면_____때문이다.

내가 정말 달라져야 되겠다고 느끼는 이유는 _____이다.

내 삶이 바뀌지 않는다면_____것이다.

내가 가장 두려워하는 것은_____이다.

내가 변한다면 가장 좋아할 사람은_____이다.

내가 변한다면 가장 좋은 점 한 가지는 _____다.

나는_____때문에 내가 변할 수 있다(없다)는 것을 안다.

Tip. 변화에 대한 마음을 점검해 보는 시간으로 문항을 직접 바꾸거나 삭제, 추가하여 사용하시면 됩니다

동기면담에서의 유발하기 과정

내담자 안에 있는 변화의 동기를 확장하는 과정으로 변화방향이 설정된 후 진행할 수 있음

변화를 원하는 이유와 변하지 않으면 안 좋은 이유를 살펴보는 과정을 주로 가지게 됨

변화의 중요성과 자신감, 준비도 중 부족한 부분을 강화할 수 있음

관계맺기와 초점맞추기 과정이 잘 진행될 경우에 원활하게 진행될 수 있어, 유발하기 과정에서 주저함이 보이면 관계맺기나 초점 맞추기 과정이 더 필요함

변화의 사각형

♠ 지금 이대로 살아야 할 때의 장점과 변화할 때 경험하게 되는 단점을 적고,
♠ 지금 이대로 살 때의 단점과 변화할 때의 장점을 적어봅니다.

변화하지 말아야 되는 이유	변화해야 하는 이유
현재와 같이 행동할 때의 장점	현재와 같이 행동할 때의 단점
변화할 때의 단점	변화할 때의 장점

Tip. 네 칸을 쓰는 게 어려운 경우, 변화하지 말아야 되는 이유와 변화해야 하는 이유를 전체적으로 적습니다. 다만 변화해야 하는 이유(오른쪽)를 나중에 적어 변화동기 쪽의 이야기를 나중에 이야기하도록 하는 것이 좋습니다.

양가감정 속 나

♠ 바뀌려고 할 때 내가 경험하는 마음은 무엇인가요. 어떤 식으로 나는 힘든가요. 몸과 마음, 행동이 어떠했던지 떠올려봅니다.

Tip. 어떤 한 쪽으로 이끌려는 방식이 아니라 양가감정이 팽팽할 때 또는 지속될 때 자신의 모습과 마음을 관찰해보는 시간으로 삼습니다

삼삼한 작업

♠ 변하지 않으면 안 좋은 점 3가지

-
-
-

♠ 변하면 좋은 점 3가지

-
-
-

Tip. 양가감정을 탐색할 때는 변화 방향 쪽으로 마음이 기울었을 때 하는 것이 좋다. 잘못하면 변하지 않는 쪽의 이득이 더 큰 것으로 보이면 변화반대 방향으로 갈 수 있기 때문이다.
양쪽을 객관적으로 살펴보기 위한 목적으로는 사용되어도 좋다.

질문 선물

♠ 각자 자신이 갖고 있는 질문지 중 그 사람에게 도움이 될 것 같은 질문을 건넵니다.

Tip. 돌아가며 한 사람씩 질문 선물을 받고 대답을 하거나 둘 씩 짝지어 서로에게 질문선물을 전합니다. 질문은 사전에 선별하여 둡니다. 선별한 질문 외에도 자유롭게 사용할 수 있지만 상대방의 기분을 나쁘게 하거나 설득하려는 식의 질문은 하지 않습니다.

질문 선물 목록

당신의 삶이 지금보다 행복해지기 위해서 당신이 할 수 있는 일은 무엇인가요?	현재의 삶이 지속될 때 장점은 무엇인가요?
만약 변화가 성공한다면 예상할 수 있는 최고의 상황은 어떤 것인가요?	그러한 변화를 이루는 데 당신에게 필요한 것은 무엇인가요?
당신이 변화할 수 있는 힘은 무엇으로부터 오나요?	어려움을 극복했을 때 어떻게 자축하고 싶나요?
당신은 그러한 변화를 얼마나 바라나요?	당신이 그러한 변화를 이룬다면 가장 기뻐할 사람은 누구인가요?
당신은 자기자신을 어떻게 믿을 수 있나요?	당신이 스스로를 가장 사랑할 수 있는 방법은 무엇인가요?
당신이 원하는 변화에 가까이 간다면 당신에게는 어느 정도 기쁜 일인가요?	당신으로 하여금 계속 나아가게 하는 힘은 어디로부터 오나요?
어려움을 극복하게 되면 어떤 기분일까요?	당신이 원하는 그러한 변화는 당신 인생에 어떤 의미가 있나요?
만약 당신이 변화할 수 있었다면 무엇 때문에 가능했을까요?	만약 1년의 삶이 남았다면 그 시간을 어떻게 보내고 싶나요?
지금 이대로 계속 살면 어떤 삶이 될 것 같은가요?	주변 사람들은 당신을 어떻게 도와줄 수 있나요?
변화하려는 이유 3가지를 이야기해주세요.	만약 다시 태어난다면 어떤 삶을 살기 원하나요?
당신이 원하는 변화를 이루었을 때 기분은 어떨까요?	지금까지 해왔던 것들 중에 가장 도움이 되었던 것은 무엇인가요?
지금부터 5년 후 당신의 삶이 어떠했으면 좋겠나요?	당신이 하루하루 최선을 다하기 위해서 필요한 것은 무엇인가요?
만약 당신이 변화에 첫 발을 뗐다면 당신은 무엇을 하고 있을까요?	지금 이 상황이 지속된다면 최악의 상황은 무엇인가요?
어떻게 상황이 지금보다 더 나빠지지 않을 수 있었나요?	그 동안 살아오면서 힘들었던 상황들을 어떻게 극복해왔나요?
당신의 어떤 장점이 변화에 도움이 되었었나요?	당신이 주변 사람들로부터 받았던 칭찬은 무엇이 있나요?

중요성과 자신감

♠ 나에게 그러한 변화는 얼마나 중요하고 왜 중요합니까

♠ 나에게 그러한 변화에 대한 자신감은 얼마나 있고 그러한 자신감은 무엇에서 비롯됩니까

Tip. 동기의 구성요소는 중요성과 자신감입니다. 점수로 표현할 수도 있습니다. (아주 중요할 경우 10점). 두 가지 중 어떤 한 가지가 부족할 경우는 그 부분에 중점을 두고 이야기를 나눕니다.

나의 강점 / 성공 경험

♠ 나에게는 어떤 강점이 있나요

Selligman의 대표강점 목록

호기심	학구열	판단력	창의성	예견력
용감성	끈기	정직	열정	사랑
친절	사회성지능	팀워크	고정성	리더쉽
용서	겸손	신중함	자기통제력	감상력
감사	희망	유머	영성	

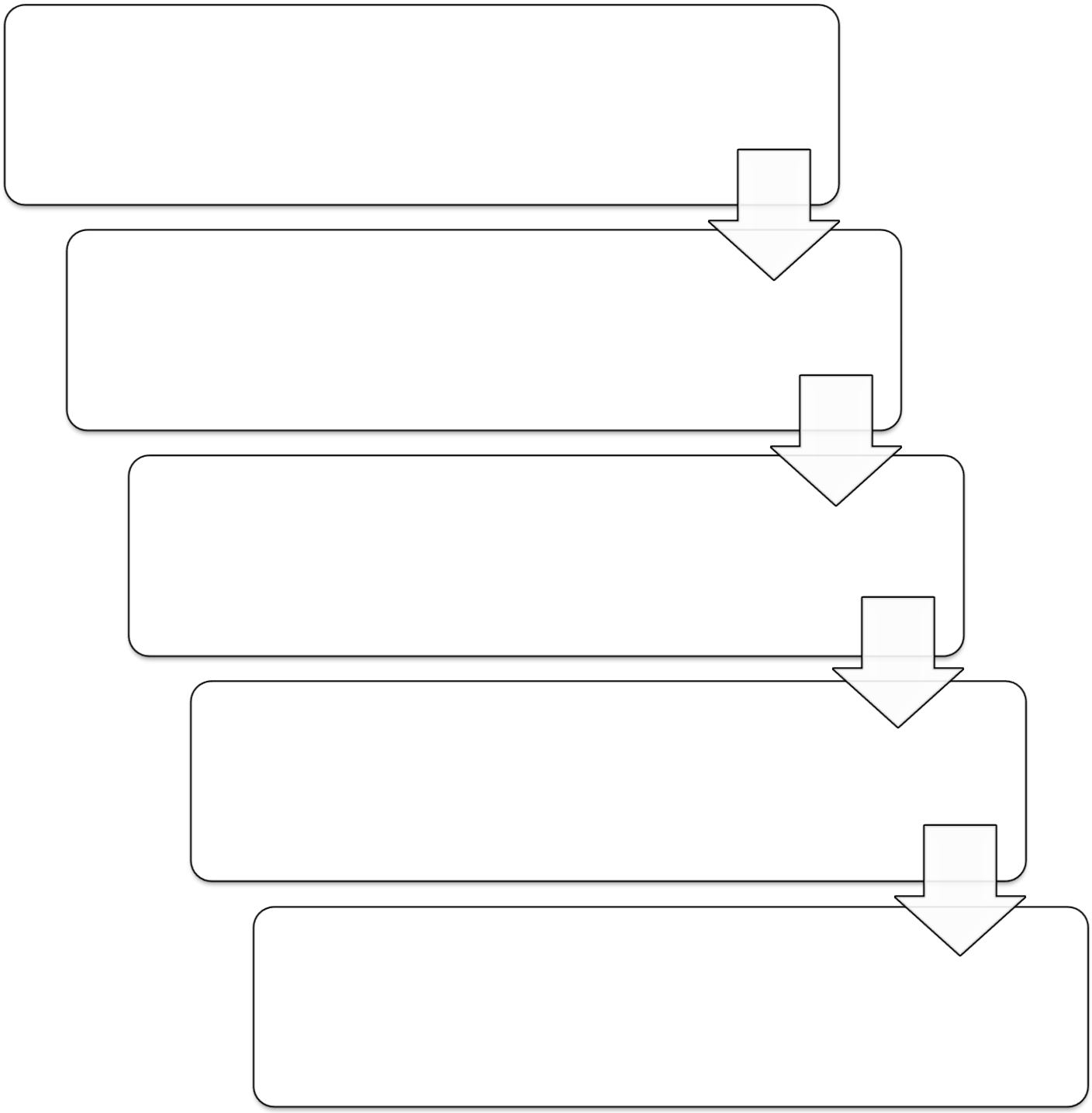
* 그 외의 강점

♠ 내가 성공했던 과거의 경험은 무엇이 있나요. 아주 작은 것, 나에게 의미 있는 것을 적어봅니다.

Tip. 적기 어려울 경우는 누군가에게 선행을 베풀거나,
약속을 지킨 것 등 아주 작은 것이라도 적어볼 수 있도록 돕습니다.

나의 행동패턴

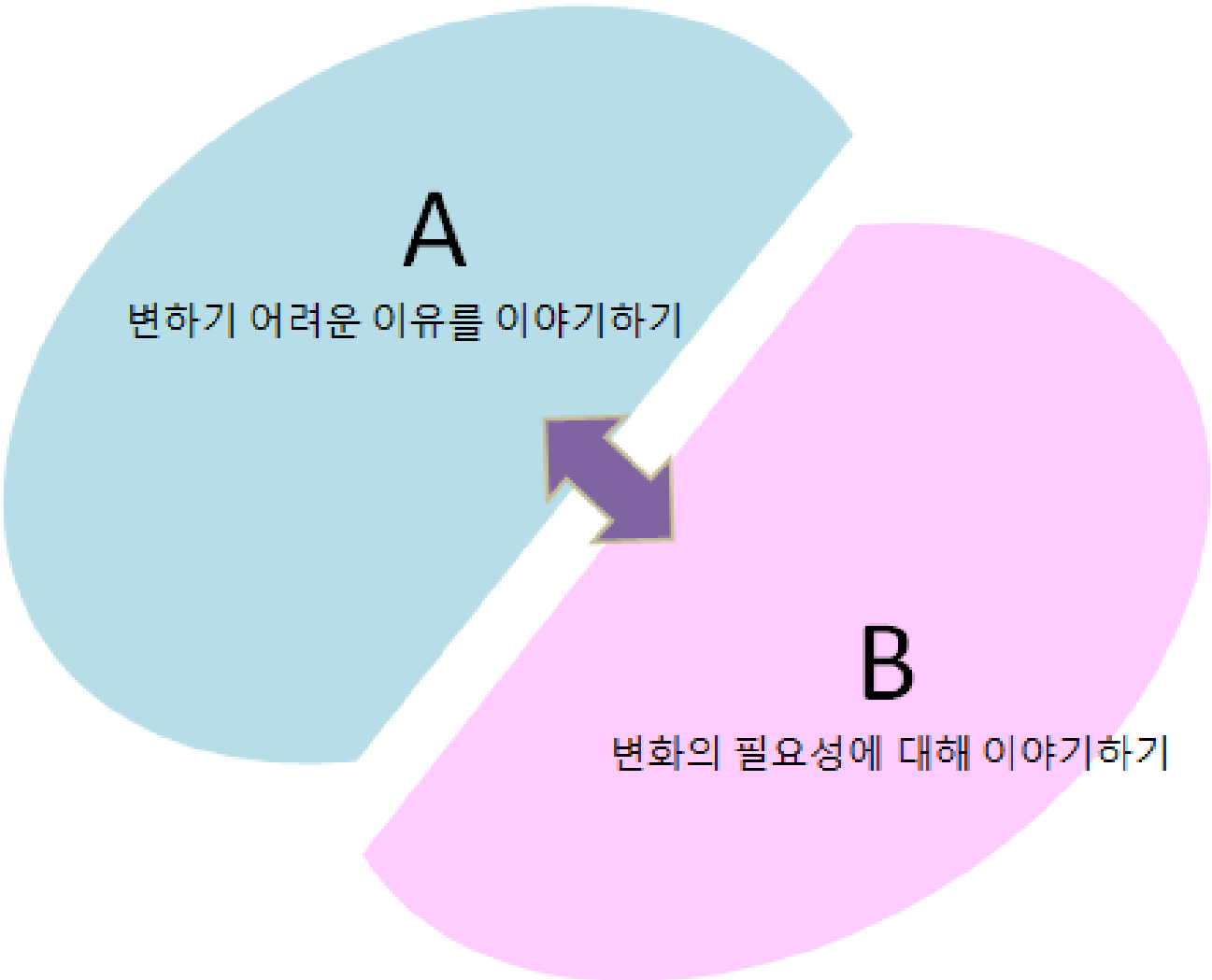
♠ 변화의 과정에서 내가 보이는 패턴은 무엇인가요



Tip. 변화하려는 노력은 보통 어떤 패턴으로 반복되어 나타나고 이를 찬찬히 살펴보면 어떤 부분에서 자주 넘어지는지 볼 수 있습니다. 다른 사람의 평가나 판단, 조언 없이 자신을 돌아보는 용도로 사용합니다.

역할극

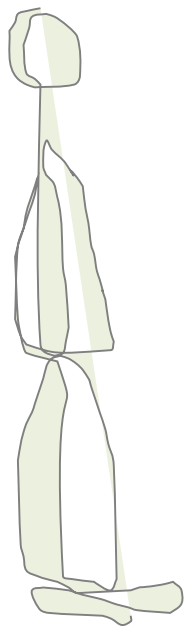
♠ 나를 변호하는 입장에서 내가 변하지 못하거나 변하지 않으려는 이유를 이야기해보거나
♠ 나를 설득하는 입장에서 내가 변화해야 하는 이유를 이야기해 봅니다.



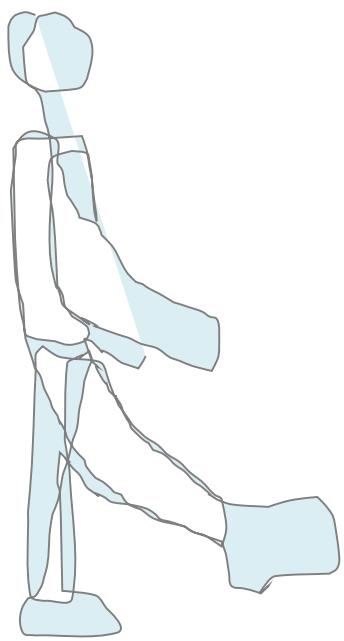
Tip. 둘씩 짝을 짓거나 A또는 B 역할을 상대방과 해보거나 상담사와 해봅니다. 상담사가 미리 진행방법을 익숙해지도록 연습해 두는 것이 필요합니다. A : 자신이 변화하지 못하는 이유를 이해하는데 도움이 되고, B : 자신이 변화해야 하는 이유를 이야기하며 스스로 납득되는 경험을 할 수 있습니다.

불일치 경험하기

♠ '걸어야 돼' 라고 말하면서 걷지 않을 때 몸과 마음에서 알아차려진 것은 무엇인가요



♠ 걷지 마 라고 말하면서 걸을 때 몸과 마음에서 알아차려진 것은 무엇인가요



Tip. 1-2분간 "걸어야 돼, 걷고 싶어, 해야 돼" 라고 입으로는 중얼거리면서 걷지 않고, 반대로 "걷기 싫어, 걸으면 안돼, 하면 안돼"라고 입으로는 말하면서 걷는 작업을 이어서 해 본 뒤 몸과 마음에서 느껴진 것을 나눠봅니다. 있는 그대로의 경험을 받아들이고 나누도록 하나, 혹 예상치 못한 감정이 올라와 당황할 수 있어 주의가 필요합니다.

동기면담에서의 계획하기 과정

변화동기가 충분히 증가한 후에 진행할 때 효과가 있음

언어적, 비언어적으로 내담자가 준비되어 있는지 확인한 후에 진행

구체적이고 현실적인 계획을 세워 행동변화를 경험할 수 있도록 하는 것이 필요

계획하기 단계에서 주저하는 모습이 보이면 앞의 단계로 돌아가는 것이 바람직함

계획하기 단계에서 내담자보다 앞서가는 경우가 많아 주의 필요

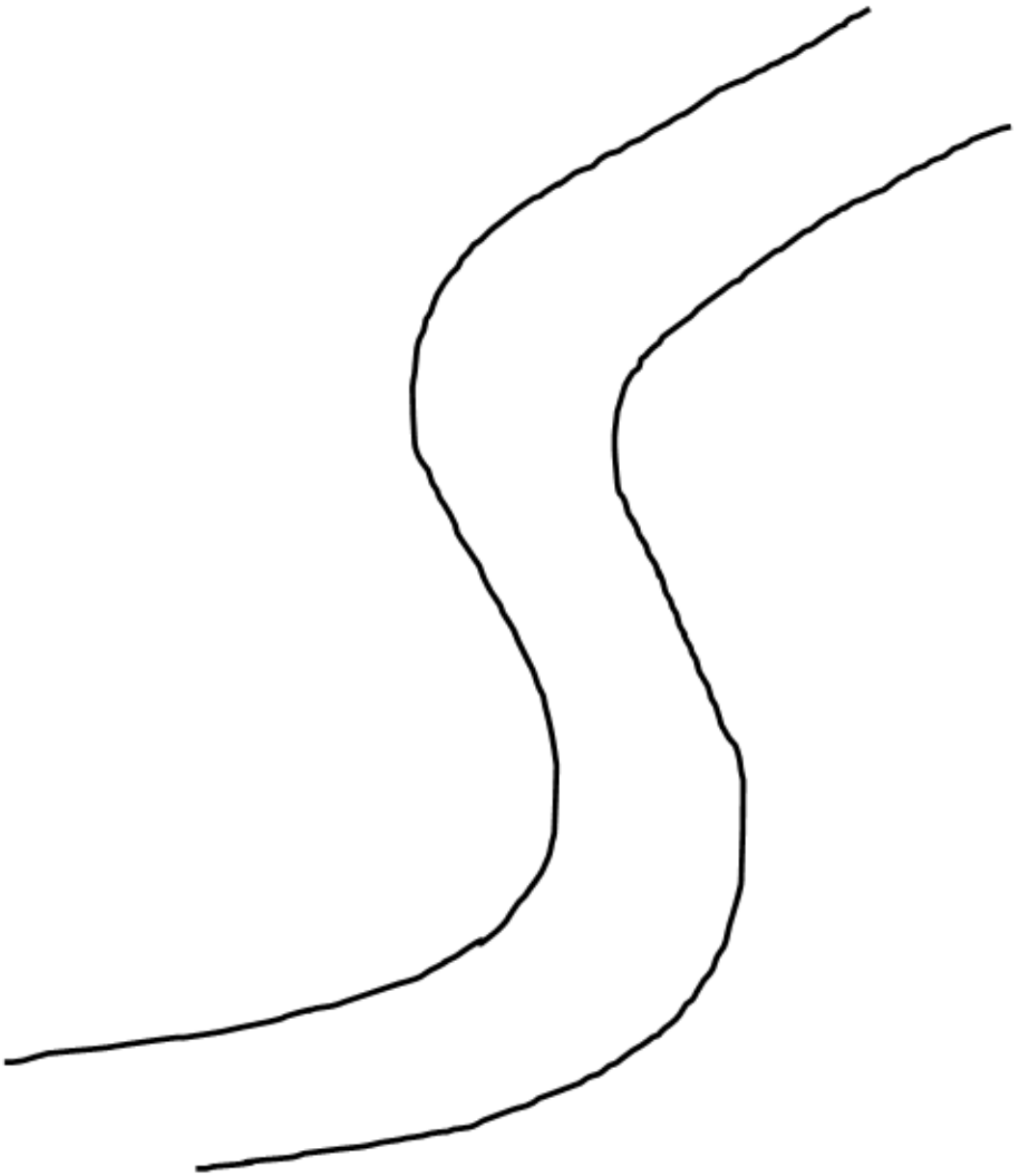
변화계획 초안 작성하기

- 나의 변화 주제에 대해 느낀 것은 :
- 내가 이루고 싶은(혹은 계속해서 만들고 싶은) 변화들은 :
- 내가 이러한 변화들을 만들고 싶은 이유는 :
- 내가 변화할 때 취하려는 조치는 :
- 다른 사람들이 나를 도와줄 수 있는 방법은 :
- 내 계획이 작동할 것이란 것을 아는 이유는 :
- 내 계획을 방해할 수 있는 것들은 :
- 만약 계획이 효과가 없다면 내가 할 것은 :

Tip. 문항을 빼거나 추가하여 사용하면 됩니다. 변화계획을 세우는 데 준비가 되었는지, 초안을 작성하는 사전 자료로 사용합니다.

계획 세우기

♠ 시간이 지나며 이루고 싶은 목표가 있다면 기록해 봅니다.



Tip. 6개월 , 1년 , 5년 , 10년 등 본인이 시기를 설정하여 이루고 싶은 목표를 적어보도록 한다. 또는 다른 형식의 시트를 준비하여 어떤 식으로든 계획을 세워보는 시간을 가질 수 있다.

변화에 도움이 되는 웰빙인지 / 웰빙행동

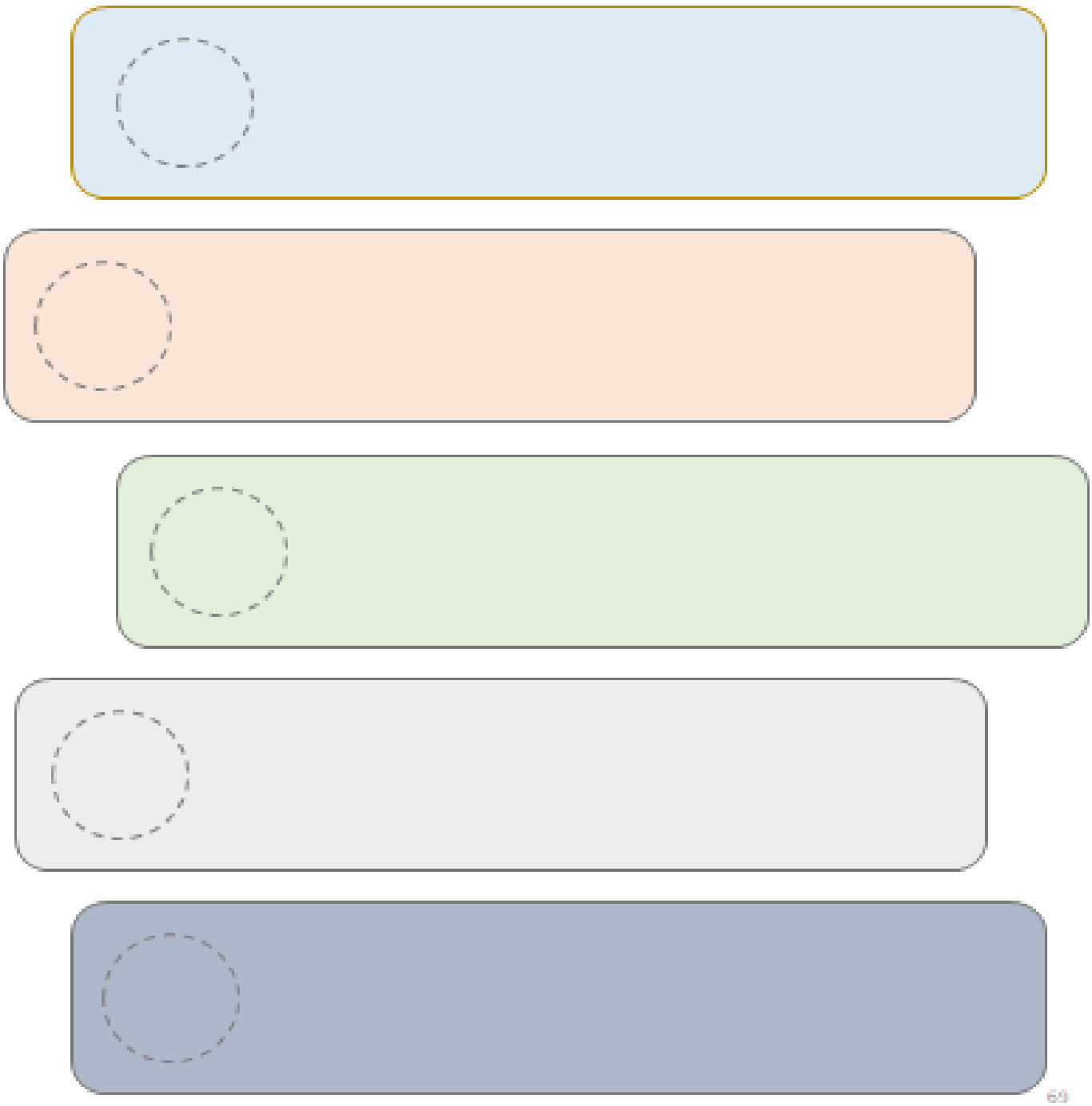
♠ 변화에 도움이 되는 말

♠ 변화에 도움이 되는 행동

Tip. 변화를 시작하거나 변화동기를 유지하는데 도움이 되는 문구나 속 말을 적어봅니다. 또한 도움이 되는 행동은 뭐가 있을지도 생각해보고 적어보고 나누도록 합니다.

다섯가지 피드백

♠ 자신의 계획을 주변 사람에게 말해주고 피드백을 받아봅니다.



Tip. 집단원들에게 자신이 세운 계획을 설명하고 피드백을 받아 적어본다. 다섯가지 피드백이 아닌 집단원 수에 맞게 할 수 있고, 프로그램 시간 이외에 주변 사람들에게 피드백을 받아오도록 할 수도 있다. 왼에는 집단원의 이름, 오른쪽에는 피드백 받은 내용을 적는다. 객관적인 평가와 지지를 받는 경험을 할 수 있도록 한다.

동기증진 프로그램 구성 예

구분	과정	프로그램
관계맺기	내 안의 나와 만나기	- 집단원 소개 - 달팽이 미로/ 변화 상징 - 마음사회이론 - 단지게임
초점맞추기	변화하고 싶은 방향 찾기	- 가치 카드 작업 / 생활양식 탐색하기 - 초점 질문 활용하기 - 내가 바라는 변화 방향
유발하기 1	나의 갈등 이해하기	- 변화의 사각형 또는 3:3 작업 - 나의 행동패턴 - 불일치 경험하기
유발하기 2	변화동기 높이기	- 질문 선물 - 나의 강점/ 성공경험 - 변화에 도움이 되는 웰빙인지, 웰빙행동

- 동기면담(MI) 집단 진행을 정식으로 진행하기 위해서는 한국동기면담협회의 동기면담 기본, 심화교육을 받은 뒤 진행하시기를 권합니다.