



차례

- 들어가는 말: 어떻게 시작해야 할까 _ 3

제1장 동기면담이 왜 필요할까 · 11

1. 임상 현장에서 중독자를 만날 때 가장 어려운 점은 _ 13
2. 중독의 정의: 조절 불능 _ 15
3. 중독의 핵심병리: 부인 _ 17
4. 중독의 치료 목표: 변화 _ 20
 - 생각해 볼 이야기 1: 조절음주를 바라는 내담자에게 어떻게 말해 줘야 할까 _ 22
5. 중독의 재발 _ 23
6. 대화의 시작 _ 29
 - 생각해 볼 이야기 2: 사랑의 반의어는 무엇일까 _ 31
7. 대화의 발전 _ 32
 - 사례로 이해하는 동기면담 1: 어떻게 대답하면 좋을까 _ 33

제2장 동기, 변화, 동기면담 · 35

1. 동기의 정의 _ 37
2. 변화의 특징 _ 38

- 3. 동기의 기원 _ 40
 - 생각해 볼 이야기 1: 당신을 움직이는 힘은 무엇인가 _ 43
- 4. 변화의 단계 _ 45
 - 생각해 볼 이야기 2: 갈망 _ 47
- 5. 변화의 세 가지 요소 _ 49
- 6. 동기면담의 정의 _ 51
 - 생각해 볼 이야기 3: 중독과 동기면담 그리고 정신치료 _ 53
- 7. 동기면담에서 가장 중요한 것: 공감 _ 54
 - 사례로 이해하는 동기면담 1: 공감과 사례개념화 _ 56
- 8. 동기면담의 적응증 _ 59
 - 생각해 볼 이야기 4: 동기면담의 금기 _ 60

제3장 동기면담의 정신과 과정 · 63

- 1. 동기면담의 세 가지 요소 _ 65
- 2. 동기면담의 정신 _ 67
 - 사례로 이해하는 동기면담 1: 동기면담의 정신 _ 71
- 3. 동기면담의 네 가지 과정 _ 73
- 4. 동기면담의 회기 흐름 _ 77
 - 사례로 이해하는 동기면담 2: 동기면담의 흐름 _ 79

제4장 동기면담의 핵심기술 · 83

- 1. 동기면담의 핵심기술 _ 85
- 2. 핵심기술 1: 열린 질문하기 _ 85
- 3. 핵심기술 2: 인정하기 _ 87
 - 사례로 이해하는 동기면담 1: 인정하기 _ 89
- 4. 핵심기술 3: 반영하기 _ 91
 - 생각해 볼 이야기 1: 반영하기의 표현 _ 92

- 사례로 이해하는 동기면담 2: 반영하기 _ 94
- 5. 핵심기술 4: 요약하기 _ 97
 - 사례로 이해하는 동기면담 3: 요약하기 _ 100
- 6. 핵심기술 5: 정보 교환하기 _ 102
 - 생각해 볼 이야기 2: 인터넷에서 얻은 정보는 어떻게 다뤄야 할까 _ 103
- 7. 정보 교환하기의 원칙 _ 104
- 8. 정보 교환하기의 기술 _ 106
- 9. 내담자가 원치 않는 정보 전달하기 _ 108
 - 사례로 이해하는 동기면담 4: 원치 않는 정보 전달하기 _ 109
 - 생각해 볼 이야기 3: 단 한 번만 기회가 있다면 _ 110

제5장 변화 준비도 높이기 • 113

- 1. '아직' 변화 준비가 되지 않은 내담자 _ 115
- 2. 비자발적으로 찾아온 내담자와 대화하기 _ 118
- 3. 관계 형성하기 _ 120
 - 사례로 이해하는 동기면담 1: 관계 형성하기 _ 124
- 4. 외적 동기를 내적 동기로 만들기 1: 가치관 탐색하기 _ 128
 - 생각해 볼 이야기 1: 동기를 이끌어 내는 것만으로 중독자가 변할 수 있을까 _ 131
- 5. 외적 동기를 내적 동기로 만들기 2: 결정 저울 이용하기 _ 132
 - 생각해 볼 이야기 2: 내담자의 마음 헤아리기 _ 135
- 6. 외적 동기를 내적 동기로 만들기 3: 자율성 강조하기 _ 136
- 7. 외적 동기를 내적 동기로 만들기 4: 자기효능감 증진하기 _ 138
- 8. 자기평정척도 이용하기 _ 141
 - 사례로 이해하는 동기면담 2: 척도 이용하기 _ 143
- 9. 초점 맞추기 _ 145
- 10. 내담자와 상담자가 이야기하고 싶은 것이 다를 때 _ 147
 - 사례로 이해하는 동기면담 3: 초점 맞추기 _ 148

11. 까다로운 주제 다루기 _ 150

사례로 이해하는 동기면담 4: 까다로운 주제 다루기 _ 153

생각해 볼 이야기 3: 중독의 치료에서 동기면담이 꼭 필요한 이유 _ 156

제6장 변화대화와 동기 이끌어 내기 • 157

1. 숨은 변화대화 찾기 _ 159

2. 변화대화 _ 160

3. 유지대화 _ 163

사례로 이해하는 동기면담 1: 변화 대화와 유지 대화 _ 165

4. 불협화음 _ 167

생각해 볼 이야기 1: 내담자의 거짓말 _ 169

5. 불협화음과 춤추기 _ 170

사례로 이해하는 동기면담 2: 불협화음과 춤추기 _ 171

6. 양가감정과 함께 가기 _ 173

사례로 이해하는 동기면담 3: 양가감정 다루기 _ 176

7. 동기 이끌어 내기 전략 _ 178

제7장 실천과 유지 • 185

1. 동기면담의 언덕 _ 187

2. 변화 행동의 준비 신호 _ 188

3. 변화 계획 세우기의 전략 _ 191

사례로 이해하는 동기면담 1: 계획 세우기 브레인스토밍 _ 195

4. 목표와 계획 _ 196

5. SMART한 계획 세우기 _ 197

6. 걸림돌에 대비하기 _ 199

사례로 이해하는 동기면담 2: 계획 세우기 _ 200

- 7. 유지단계에서 상담자의 역할 _ 203
 - 생각해 볼 이야기 1: 재발과 위험 신호 _ 204
 - 8. 유지단계의 상담 _ 206
 - 사례로 이해하는 동기면담 3: 유지단계의 상담 _ 209
 - 9. 실수와 재발 _ 213
 - 생각해 볼 이야기 2: 재발을 보는 중독치료자의 마음가짐 _ 214
 - 10. 재발 다루기 _ 215
 - 사례로 이해하는 동기면담 4: 재발 후의 상담 _ 218
-
- 나가는 말: 중독치료자에게 최고의 선생님은…… _ 223
 - 참고문헌 _ 225
 - 찾아보기 _ 229

