

## 남성 내담자를 위한 효과적인 상담 개입: 델파이 연구\*

김 은 하<sup>†</sup>

아주대학교

본 연구는 남성 내담자에게 적합한 상담 개입 전략을 도출하기 위해 델파이 연구를 실시하였다. 기존 상담 연구에서는 성별을 고려한 개입 전략에 대한 논의가 부족하였는데, 특히 남성 내담자를 위한 구체적인 전략을 제시한 연구는 매우 드물었다. 이에 본 연구에서는 관련 문헌과 상담 전문가 33명의 의견을 분석하여 남성에게 도움이 되는 상담 개입 전략을 확인하였다. 그 결과, 성역할 사회화 및 정체성(전통적 남성성 규범에 대한 태도 탐색, 전통적 남성성 규범이 내담자에게 미친 영향 논의, 사회적 기대와 개인적 정체성 간 불일치 탐구), 명확한 상담 진행(상담의 구조화, 구체적이고 실현 가능한 계획 수립, 목표의 주기적 점검), 정서적 개입(감정을 안전하게 표현할 수 있는 환경 조성, 정서 작업의 필요성과 중요성 강조, 부정적 감정을 건강하게 표현하는 기술 제공), 스트레스 관리 및 문제해결 중심 개입(스트레스 관리 방법 향상, 구체적 문제 해결 개입), 상담 관계 형성(신뢰와 공감을 기반으로 한 라포 형성, 초기 편견 및 저항 관리), 강점 중심 개입, 대인관계 개입, 남성에게 적합한 언어 사용 등 8개의 대분류와 19개의 중분류에 해당하는 전략이 도출되었다.

주요어 : 남성, 상담 개입, 델파이 연구, 성역할

\* 이 논문은 2023년 대한민국 교육부와 한국연구재단의 지원을 받아 수행된 연구임 (NRF-2023S1A5C2A02095195).

<sup>†</sup> 교신저자 : 김은하, 아주대학교 심리학과, 수원시 영통구 월드컵로 120

Tel : 031-219-2797, E-mail : eunkim@ajou.ac.kr



Copyright ©2025, The Korean Counseling Psychological Association  
This is an Open Access article distributed under the terms of the Creative Commons Attribution Non-Commercial License (<http://creativecommons.org/licenses/by-nc/4.0/>) which permits unrestricted non-commercial use, distribution, and reproduction in any medium, provided the original work is properly cited.

일반적으로 남성은 여성에 비해 심리적 문제를 경험하더라도 도움을 요청하는 데 소극적인 경향을 보인다(Good & Robertson, 2010; Liddon et al., 2018; Rice et al., 2018). 이러한 특성은 가족이나 지인뿐 아니라 전문적 도움을 추구하는 행동에서도 나타난다(Rickwood & Braithwaite, 1994). 심리적 어려움을 겪으면서도 전문적 지원을 받지 않는 현상은 ‘서비스 갭(service gap)’으로 불리며(Kushner & Sher, 1991), 남성의 서비스 갭은 여성보다 더 심각한 수준인 것으로 보고되고 있는데, 그 이유 중 하나로 전통적인 남성성 규범이 꼽힌다. 관련 연구에 따르면, 남성들은 사회화 과정을 통해 강인함, 자기주도성, 감정 절제와 같은 전통적인 남성성 규범을 내면화하며, 이로 인해 자신의 취약한 모습을 드러내거나 도움을 추구하는 것을 꺼리게 된다(Seidler et al., 2016; Vogel & Heath, 2016). 또한 자기 낙인도 영향을 미치는데, 자기 낙인은 심리적 문제가 있거나 전문적인 도움을 찾는 자신을 약하고 열등하다고 인식하는 것을 의미한다(Corrigan, 2004). 성별과 관련 없이 자기 낙인은 전문적 도움 추구에 부정적인 영향을 미치는데, 특히 남성은 여성에 비해 자기 낙인이 높은 것으로 확인되었다(안수정, 서영석, 2017; 이해승, 김은하, 2024).

하지만 최근에는 남성의 상담 기피를 개인의 결함이나 태도의 문제로 귀인하는 ‘결핍 중심(deficit-based)’ 관점이 비판받으면서, 강점 중심(strength-based) 관점이 새롭게 주목받고 있다(Kiselica & Englar-Carlson, 2010). 이 관점은 남성의 상담 기피가 그들의 태도나 가치 때문이라보다는, 기존 상담 개입이 다양한 남성 내담자의 요구를 효과적으로 반영하지 못하기 때문이라고 본다. 이러한 한계는 상담자의 성

별 사회화(gender socialization)에 대한 이해 부족, 남성성에 대한 편향적 태도, 상담 환경 및 구조적 문제 등으로 인해 더욱 심화된다(Seager et al., 2014). 예를 들어, 상담자들이 성별 사회화에 대한 충분한 교육을 받지 못해 남성 내담자의 정서 표현 방식이나 상담 장면에서의 행동을 이해하거나 수용하지 못하는 경우가 많다(Mellinger & Liu, 2006). 또한 일부 상담자들은 남성성을 지나치게 부정적이거나 반대로 지나치게 옹호하는 편향된 태도를 보인다(Owen et al., 2010). 이로 인해 남성 내담자의 감정 억제나 독립적 문제 해결 태도를 무조건 변화가 필요한 부정적 특성으로 간주하거나, 반대로 이를 개입하지 않고 방치하여 자기 탐색과 정서 개방의 기회를 제한하는 문제가 발생할 수 있다. 더불어, 상담 서비스의 구조적 요인(예, 높은 비용, 복잡한 예약 절차, 유연하지 않은 운영 시간)도 남성의 상담 참여를 저해하는 요인이 될 수 있다(Seidler et al., 2018).

또한 남성의 특성을 적절히 반영하지 못하는 문제는 상담 연구에서도 확인된다. 특히, 남성 내담자는 상담 및 심리치료 연구에서 과소 표집되는 경향이 있으며, 이로 인해 연구 결과를 남성에게 일반화하는데 한계가 있다. 예를 들어, 상담 현장에서 여성 내담자는 전체 내담자의 60~66%를 차지하는 반면 상담 연구에서는 그 비율이 75~80%에 이르는 것으로 보고되었다(Karlinet et al., 2008). 또한 캐나다 상담 및 심리치료 저널에 게재된 논문을 분석한 결과, 남성만을 대상으로 한 연구 1편당 여성만을 대상으로 한 연구는 무려 16.5편에 달하는 것으로 나타났다(Hoover, Bedi & Beall, 2012). 이러한 연구 편향은 상담 효과성을 다룬 연구에서도 확인되었다. 가령, 상담 중단율을 예측한 기존의 메타분석과 리뷰 연

구들(Sharf et al., 2010; Swift & Greenberg, 2015)에서는 남성과 여성의 상담 중단 이유를 구분하지 않았으며, 포함된 개별 연구들 중 남성 내담자만을 대상으로 한 연구는 극히 드물었다. 이러한 경향을 남성 젠더 블라인드(male gender blindness)라고 하며(Seager et al., 2014), 이는 상담 서비스 개발과 개입 전략 수립 과정에서 남성 내담자의 특성이 충분히 반영되지 않는 결과로 이어졌다.

이와 같은 문제의 심각성을 고려하여 해외 학계에서는 남성 내담자에게 보다 효과적인 상담 개입, 특히 남성 친화적인 상담(male-friendly counseling)을 개발하기 위한 연구가 활발히 진행되고 있다(Kiselica, 2005; Rice et al., 2018). 남성 친화적 상담은 다문화 상담(multicultural counseling)과 유사한 개념으로, 상담자가 내담자의 문화적 특성을 고려하여 개입 방식을 수정하고 보완하듯, 남성 내담자에게 영향을 미치는 전통적 남성성 규범과 성역할 사회화 과정을 반영한 상담 접근의 필요성을 강조한다. 이러한 흐름을 반영해 미국심리학회(American Psychological Association [APA])는 2018년에 남성 내담자를 위한 상담 가이드라인을 발표하면서 상담전문가의 젠더역량(Gender competency)를 강조하였다(이슬기, 유성경, 2024). 남성 친화적 상담은 특정 치료 기법에만 의존하기보다는 남성의 전통적 젠더 사회화와 성역할 수행이 전문적 도움 추구나 지속적인 상담 참여를 어렵게 만든다는 점을 고려해 보다 유연하고 실용적인 개입을 제공하는 데 초점을 둔다(Beel et al., 2018). 즉, 특정 치료 모델에 얽매이지 않고 남성 내담자가 상담 과정에 더 몰입할 수 있도록 상담 개입을 조정하며, 다양한 상담 이론과 기법을 통합해 최적화된 상담을 제공하는 것을 목표로

한다(Boerma, et al., 2024).

현재까지 진행된 남성 친화적 상담 연구를 살펴보면, 먼저 상담자는 전통적인 남성성 규범이 남성 내담자의 삶, 호소 문제, 그리고 상담 과정에 어떤 영향을 미치는지 탐색하고, 내담자가 이러한 규범을 보다 유연하게 적용하도록 돕는 것이 필요하다는 점이 강조되었다(Beel et al., 2018; Seidler et al., 2018). 둘째, 남성 내담자는 추상적이거나 감정 중심적인 접근보다는 구체적이고 실용적인 해결책을 제공하는 상담 방식을 선호하는 경향이 있어, 행동 중심 및 문제 해결 중심 개입을 활용할 필요가 있는 것으로 나타났다(임진, 김은하, 2014; Seidler et al., 2018). 이와 관련하여 남성 내담자는 자신과 상담자의 역할이 명확하게 정의되고 상담이 일관성있게 진행되기를 기대하기 때문에(김경희, 김은하, 2024), 상담자는 상담 초기 단계에서 구조화를 통해 상담 목표와 진행 방식을 명확히 설정하는 것이 중요하다는 점도 보고되었다(Knox et al., 2022).

셋째, 남성 내담자는 자신의 사적인 문제를 드러내는 데 어려움을 느끼는 경우가 많으므로, 상담자는 스포츠 은유나 행동 중심적 표현과 같은 남성 친화적인 언어나 비유를 활용해 보다 자연스러운 자기 개방을 유도할 필요가 있는 것으로 확인되었다(안수정, 서영석, 2017; Beel et al., 2018). 특히 감정 표현에 불편감을 느끼는 경우가 많기 때문에, 글쓰기, 예술치료, 신체활동 등 비언어적 기법을 통해 감정 인식을 촉진하는 방법도 고려될 수 있다(Seidler et al., 2018). 넷째, 남성 내담자는 자신의 취약점을 드러내는 것보다는 문제 해결 과정에서 추진력, 결단력, 책임감과 같은 강점이 부각되는 개입에 더 긍정적으로 반응하기 때문에, 강점 중심 접근이 효과적인 것으로 나

타났다(Seidler et al., 2018). 마지막으로, 남성 내담자는 상담자를 신뢰하는 데 시간이 걸리며, 신뢰가 형성되지 않으면 상담을 초기에 중단할 가능성이 높다. 따라서 초기 상담 단계에서 상담자는 적극적인 경청, 무조건적 존중, 정상화, 적절한 자기 개방등을 활용하여 신뢰 기반의 관계를 형성할 필요가 있다(Beel et al., 2018). 또한, 내담자가 상담 과정에서 새로운 관계 패턴을 경험하고 긍정적인 변화를 체감할 수 있도록 상담자와의 대체 경험(corrective emotional experience)을 제공하는 것도 효과적인 전략으로 제안되었다.

이와 같이 최근 남성 친화적 상담에 대한 연구들이 활발하게 이루어지고 있지만 기존 연구에는 몇 가지 한계점이 있다. 첫째, 대부분의 연구가 서구권을 중심으로 진행되었기 때문에 이러한 개입 전략이 한국 남성 내담자에게도 동일하게 효과적일지는 명확하지 않다. 이는 문화마다 성별 사회화 과정과 성역할 기대가 다르고, 상담을 요청하거나 상담에 기대하는 방식도 상이하기 때문이다(이해승, 김은하, 2024). 특히, 한국 사회의 남성들은 유교적 가족 규범, 군복무 경험, 가장으로서의 높은 책임감, 직장 중심의 사회화, 최근 젠더 갈등 담론 등 고유한 사회·문화적 요인을 통해 성역할을 학습하는 것으로 알려져 있다(김지현 등, 2016; 이수연 등, 2012). 또한 빠른 사회 변화 속에서 세대별로 남성성 규범의 영향 정도가 달라져, 청년·중년·노년 남성이 상담에서 경험하는 어려움과 요구에도 차이가 있을 수 있다(이해승 등, 2024). 하지만, 국내의 경우, 남성을 대상으로 한 심리학적 연구는 일부 존재하지만 남성 상담에 대해 직접적으로 다룬 연구는 소수에 불과하다. 더불어, 기존 국내 연구들도 주로 중년 남성의 상담 태

도나 선호하는 상담 방식, 그리고 남성 상담자에 대한 탐색에 국한되어 왔다. 따라서 해외 연구에서 제시된 남성 친화적 상담 개입이 한국 남성에게도 효과적인지를 검토하는 체계적 연구가 필요하다.

둘째, 선행 연구들은 대부분 남성에게 효과적인 상담 개입을 소개하는데 그쳐, 일관된 기준으로 상담 개입의 상대적 중요도를 평가하지 못했다는 한계가 있다. 남성 내담자에게 가장 효과적인 상담 개입을 도출하기 위해서는 다양한 개입 중 우선시해야 할 개입을 선정하는 과정이 중요하다. 셋째, 기존 연구들은 주로 문헌 검토나 이론적 논의에 머물러 실제 상담 현장에서 활동하는 상담 전문가들의 경험과 관점을 충분히 반영하지 못했다. 상담이 효과적으로 이루어지기 위해서는 남성 내담자를 직접 상담하는 전문가들의 의견을 반영할 필요가 있다. 특히, 한국 사회의 맥락에서 남성 내담자가 상담에서 겪는 실제적인 어려움과 요구를 파악하고 이에 적합한 개입 전략을 도출하기 위해 한국 상담 실무자들의 경험과 의견을 반영할 필요가 있다.

이러한 기존 연구의 한계점을 보완하기 위해, 본 연구는 델파이 연구를 활용하여 상담 전문가들의 목소리를 반영하여 남성에게 적합한 상담 개입을 도출하고자 하였다. 델파이 연구는 전문가 패널을 대상으로 반복적인 설문과 피드백 과정을 거쳐 의견의 수렴과 합의를 도출하는 연구 방법으로, 특정 주제에 대한 전문가들의 집단적 통찰을 반영하는 데 효과적인 것으로 알려져 있다(Linstone & Turoff, 1975). 기존의 문헌 연구나 개별 인터뷰 연구와 달리, 델파이 연구는 전문가들의 다양한 의견을 조율하고 합의를 이끌어내며 각 요인의 상대적 중요도를 평가할 수 있다는 장점이

있다. 이에 본 연구에서는 기존의 동향 분석 연구, 개관 연구, 메타 연구를 기반으로 도출된 남성 친화적 상담 개입에 대해 델파이 조사를 실시하고, 한국 남성 내담자를 상담한 경험이 있는 전문가들의 합의를 도출하고자 하였다. 구체적으로 본 연구에서 설정한 연구 문제는 “델파이 조사를 통해 도출된 한국 남성 내담자에게 효과적인 상담 개입은 무엇인가?”이다. 본 연구는 상담 전문가들이 지각하는 남성 친화적인 상담 개입을 확인함으로써 남성 내담자의 상담에 대한 심리적 장벽을 낮추고, 상담에 대한 동기를 높이는데 기여할 것으로 기대된다.

## 방 법

### 연구 대상

본 연구에서는 남성 내담자에게 효과적인 상담 개입을 도출하기 위해 성인 남성을 상담한 경험이 있는 상담전문가를 대상으로 델파이 패널을 구성하였다. 패널 선정 기준은 한국상담심리학회 또는 한국상담학회 1급 자격증을 소지하고, 최소 30명 이상의 성인 남성을 상담한 경험이 있는 전문가로 설정하였다. 이러한 기준에 따라 관련 홈페이지와 SNS를 통해 모집된 총 33명의 상담자가 1, 2, 3차 델파이 설문에 참여하였다. 특히, 본 연구에서는 참여자들이 상담한 남성 내담자들의 연령대와 호소 문제, 상담 세팅이 최대한 다양하게 반영될 수 있도록 의도적으로 여러 유형의 상담기관을 통해 참여자들을 모집하였다. 참여자들의 특성을 살펴보면, 성별은 남성 12명(36.4%), 여성 21명(63.6%)이었고, 평균 연령은

47.2( $SD=5.7$ )세였다. 최종 학력은 석사 16명(48.5%), 박사 17명(51.5%)이었고, 자격증은 한국상담심리학회 1급 16명(48.5%), 한국상담학회 1급 6명(18.2%), 두 학회 1급 자격증을 모두 소지한 11명(33.3%)이었다. 상담 경력은 평균 13.5년으로 나타났다. 주요 상담 세팅은 대학 상담센터 8명(24.2%), 부부 및 가족 상담 관련 기관 4명(12.1%), 사내상담실 5명(15.2%), 의료·보건기관 5명(15.2%), 사회복지시설 6명(18.2%), 군 기관 3명(9.1%), 종교기관 상담실 2명(6.1%)이었다. 마지막으로, 주로 상담한 남성 내담자의 연령대는 청년기(20 - 30대) 14명(42.4%), 중년기(40 - 50대) 15명(45.5%), 노년기(60대 이상) 4명(12.1%)이었다.

### 연구 절차

본 연구는 설문지 제작을 위한 문헌 고찰, 설문지 제작, 델파이 조사 실시의 순으로 진행되었다.

#### 문헌 고찰

먼저, 남성을 위한 효과적인 상담 개입을 설문지에 포함하기 위해 문헌 고찰을 실시하였다. 문헌 고찰에서는 남성을 위한 상담 개입을 다룬 동향 분석, 개관 연구, 메타 연구를 중심으로 국내외 자료를 검토하였다. 구체적으로, 국내 학술 데이터베이스로는 국회전자도서관, 한국학술정보(KISS), 학술연구정보서비스(RISS)를 활용하였고, 국외는 APA PsycNet, PsycARTICLES, PsycINFO, ResearchGate, PubMed, SCOPUS, Springer, Google Scholar를 활용하였다. 검색어는 국내의 경우 ‘남성’, ‘상담’, ‘심리치료’, ‘남성 친화적 상담’, ‘동향 분석’, ‘개관 연구’, ‘메타 연구’의 조합을, 국외에서는 해당

표 1. 논문 리스트

번호	저자	년도	제목
1	김희정	2021	우리나라 중년 남성의 심리를 주제로 한 연구 동향 분석
2	왕은자 등	2016	남성 직장인 스트레스 관리 프로그램의 효과에 대한 메타분석
3	Kim, S., & Yu, S	2023	Men's mental health and interventions tailored to masculinity: A scoping review
4	Boerma, M. et al.	2023	Recommendations for male-friendly counselling with adolescent males: A qualitative systematic literature review
5	Beel, N. et al.	2018	Recommendations for male-friendly individual counseling with men: A qualitative systematic literature review for the period 1995-2016
6	Evans, M. P.	2013	Men in counseling: A content analysis of the Journal of Counseling & Development and Counselor Education and Supervision 1981-2011
7	Evans, M. P., et al.	2013	Introduction to the special issues: Men in counseling
8	Seidler, Z. E. et al.	2018	Engaging men in psychological treatment: A scoping review
9	Rochlen, A. B.	2005	Men in (and out of) therapy: Central concepts, emerging directions, and remaining challenges
10	Silver, K. E. et al.	2018	What does the psychology of men and masculinities offer the practitioner? Practical guidance for the feminist, culturally sensitive treatment of traditional men
11	Springer, K. L. & Bedi, R. P.	2021	Why do men drop out of counseling/psychotherapy? An enhanced critical incident technique analysis of male clients' experiences
12	Eggenberger, L. et al.	2023	New directions in male-tailored psychotherapy for depression
13	Knox, J. et al.	2022	Male involvement in randomised trials testing psychotherapy or behavioural interventions for depression: A scoping review.
14	Kealy, D. et al.	2020	Challenging assumptions about what men want: Examining preferences for psychotherapy among men attending outpatient mental health clinics
15	Alt, M., & William, M.	2012	Review of beyond the crisis of masculinity: A transtheoretical model for male-friendly therapy.
16	Good, G. E., & Robertson, J. M.	2010	To accept a pilot? Addressing men's ambivalent and altering their expectations about therapy
17	Primack, J. M. et al.	2010	The Men's Stress Workshop: A gender-sensitive treatment for depressed men.
18	Boerma, M., et al.	2024	'It's all about rapport': Australian therapists' recommendations for engaging adolescent males in counselling and psychotherapy.
19	Mahalik, J. R. et al.	2012	Developing a taxonomy of helpful and harmful practices for clinical work with boys and men.
20	Wong, Y. J., & Wester, S. R.	2016	APA handbook of men and masculinities
21	Cotter, C. A. et al.	2023	Counseling with male clients: The case for Relational Resilience Approach
22	Brooks, G. R.	2017	Counseling, psychotherapy, and psychological interventions for boys and men
23	American Psychological Association	2018	APA guidelines for psychological practice with boys and men

키워드의 영문 번역어를 조합하여 검색하였다. 자료 검색은 2024년 12월 중순부터 1월 중순까지 진행되었으며, 최근 20년(2005년~2025년)의 문헌을 대상으로 하였다. 그 결과, 국내 논문 2편과 해외 논문 22편, 총 23편의 문헌이 최종 분석 대상으로 선정되었다(표 1).

### 설문지 제작

이전 단계에서 선정된 국내외 연구 자료를 검토하여, 남성 내담자에게 효과적인 것으로

보고된 상담 개입 전략을 추출하였다. 추출된 전략들은 목록화한 뒤, 중복되거나 유사한 항목은 하나로 통합하였다. 이 과정은 상담심리학 전공 교수 2인이 독립적으로 문헌을 검토하여 개입 전략을 도출한 후, 그 결과를 상호 비교하여 일치 여부를 확인하는 방식으로 진행되었다. 불일치한 항목은 관련 문헌과 세부 정의를 함께 검토하며 논의하였고, 필요시 근거 문헌을 제시하여 최종 채택 여부를 결정하였다. 예컨대, 한 연구자만이 “상담에서 유머

표 2. 대분류와 중분류

대분류	개념	중분류
성역할 사회화 및 정체성	전통적 남성성 규범, 사회적 기대, 성역할 갈등을 탐색하고 재구성하는 개입	<ul style="list-style-type: none"> <li>전통적인 남성성 규범에 대한 태도 탐색</li> <li>전통적인 남성성 규범이 내담자에 미친 영향 논의</li> <li>사회적 기대와 개인적 정체성의 불일치 탐구</li> </ul>
명확한 상담 진행	상담 구조화, 명확한 목표 설정, 진행 점검	<ul style="list-style-type: none"> <li>상담 구조화</li> <li>구체적이고 실현 가능한 계획 수립</li> <li>목표를 주기적으로 점검</li> </ul>
정서적 개입	감정을 인식하고 표현하고 효과적으로 관리할 수 있도록 돕는 개입	<ul style="list-style-type: none"> <li>감정을 안전하게 표현할 수 있는 환경 조성</li> <li>정서 작업의 필요성과 중요성 강조</li> <li>부정적 감정을 건강하게 표현하는 기술 제공</li> </ul>
스트레스 관리 및 문제해결중심 개입	스트레스를 효과적으로 관리하도록 돕고 문제 해결 전략을 제공하는 접근	<ul style="list-style-type: none"> <li>스트레스 관리 방법 향상</li> <li>구체적인 문제 해결 개입</li> </ul>
상담관계 형성	내담자와 신뢰 기반의 협력적인 관계를 형성하고 초기 저항감을 다루는 접근	<ul style="list-style-type: none"> <li>신뢰와 공감을 통한 라포 형성</li> <li>초기 편견 및 저항 관리</li> </ul>
강점 중심 개입	내담자의 강점과 자원을 발견하고 이를 문제 해결에 활용하는 접근	<ul style="list-style-type: none"> <li>감정 인식과 활용</li> <li>성취와 자존감 향상</li> </ul>
대인관계 개입	내담자가 대인관계에서 겪는 어려움을 탐색하고 이를 개선하기 위한 도움을 제공하는 접근	<ul style="list-style-type: none"> <li>대인관계에서의 어려움 탐색 및 조율</li> <li>가족과의 관계 개선</li> </ul>
남성에게 맞는 언어 사용	남성 내담자의 경험과 선호에 맞는 언어와 의사소통 방식을 활용하는 접근	<ul style="list-style-type: none"> <li>행동 중심적이고 간결한 의사소통</li> <li>남성 친화적 비유와 비공식적 언어 사용</li> </ul>

사용”을 전략으로 제시하였으나, 해당 연구자가 이를 지지하는 선행 연구를 근거로 제시하여 최종 목록에 포함되었다. 그 결과 총 67개의 상담 개입 전략이 도출되었다. 도출된 개입 전략들은 보다 체계적으로 제시하기 위해 Seidler 등(2018)의 연구를 참고하여 8개의 대분류와 19개의 중분류로 분류하였다. 이 분류 체계는 델파이 설문문에 포함되어, 상담 전문가들이 각 분류의 적절성을 5점 평정적도(1=전혀 적절하지 않다, 5=매우 적절하다)로 평가하도록 하였다. 그 결과, 전체 분류 체계의 적절성은 평균 4.79점( $SD = 0.87$ )으로 나타났다. 구체적인 대분류와 중분류는 표 2에 제시하였다.

#### 델파이 조사 실시

본 연구에서는 총 3차례에 걸쳐 델파이 설문조사를 실시하였다. 각 차수의 조사에서 연구 참여자들은 설문문에 제시된 개입 전략의 중요성에 대해 7점 척도(1=전혀 중요하지 않다, 7=매우 중요하다)로 평정하도록 하였다. 또한 설문지에 포함되지 않았으나 남성 내담자에게 효과적인 상담 개입에 대해 자유롭게 의견을 작성할 수 있도록 설문형 문항도 포함하였다. 각 차수의 설문이 완료된 후에는 문항별 CVR(Content Validity Ratio) 값을 산출하여 문항의 채택 여부를 결정하였다. 아울러 참여자들의 서술형 응답을 분석하여, 다음 차수 설문에 추가할 상담 개입을 선정하였다. CVR 기준을 충족한 문항과 주관식 응답을 통해 추가된 문항에 대해 다음 차수에서 다시 중요도를 평정하도록 하였다. 이때 평정에 참고할 수 있도록 각 문항의 이전 차수 전체 평균, 최빈치, 본인이 응답한 값을 함께 제시하였다. 또한 각 차수 설문 마지막에는 참여자들에게 설문

참여 소감과 경험을 자유롭게 기술하도록 요청하였다. 특히, 한국 상담 장면이나 남성 내담자의 특성을 반영하여 효과적이라고 판단되는 상담 개입을 자유롭게 추가해 달라고 강조하였다. 이러한 지침은 1차 설문부터 3차 설문까지 일관되게 제시되었으며, 실제로 참여자들이 제안한 여러 개입 전략이 후속 설문 문항에 포함되어 다시 평가되었다. 이 과정을 통해 본 연구의 델파이 설문지는 해외 연구 기반 문항에 국한되지 않고, 한국적 맥락에 맞는 상담 개입 전략이 점차 보완·확대될 수 있도록 구성되었다.

#### 자료분석

자료 분석은 SPSS 21.0과 Excel을 활용하여 실시하였다. 먼저 각 문항의 평균, 최빈치, 빈도를 파악하기 위해 빈도 분석을 실시하였고, 각 문항의 내용 타당도를 확인하기 위해 Lawshe(1975)가 제안한 공식을 적용하여 CVR을 산출하였다. CVR 값은 응답자 중 해당 문항을 중요하다고 평가한 비율을 기반으로 하며, +1.0에서 -1.0 사이의 범위를 가진다. CVR의 기준값은 패널 수에 따라 달라지는데, 본 연구에서는 Ayre와 Scally(2014)가 제안한 기준을 적용하였다. 이에 따라 참여자 33명을 기준으로 CVR 값이 .33 이상(합의비율 약 66%)인 문항을 채택하였다. CVR은 다음과 같은 수식으로 계산되었다.

$$CVR = \frac{n_e - N/2}{N/2}$$

N: 전체 평정자 수

$n_e$ : 7점 척도 문항에 대해 6점 이상으로 응답한 평정자 수



## 결 과

남성에게 효과적인 상담 개입의 채택 및 삭제 과정을 그림 1에 제시하였다. 1차 설문에서는 총 67개의 상담 개입이 제시되었으며, 이 중 57개가 채택되고 10개가 삭제되었다. 또한 참여자들의 주관식 응답을 통해 14개의 개입이 새롭게 추가되었다. 이처럼 1차 설문에서 채택 및 추가된 총 71개의 문항을 대상으로 2차 설문을 실시한 결과, 67개의 개입이 채택되었다. 이어서 3차 설문에서는 최종적으로 65개의 개입이 채택되었다. 최종적으로 채택된 개입은 대분류별로 성역할 사회화 및 정체성 관련 10개, 명확한 상담 진행 관련 9개, 정서적 개입 10개, 스트레스 관리 및 문제해결 중심 개입 9개, 상담관계 형성 8개, 강점중심 개입 8개, 대인관계 개입 9개, 남성에게 맞는 언어 사용 2개였다.

### 성역할 사회화 및 정체성

성역할 사회화 및 정체성과 관련하여 10개의 개입이 채택되었다. 구체적으로 살펴보면,

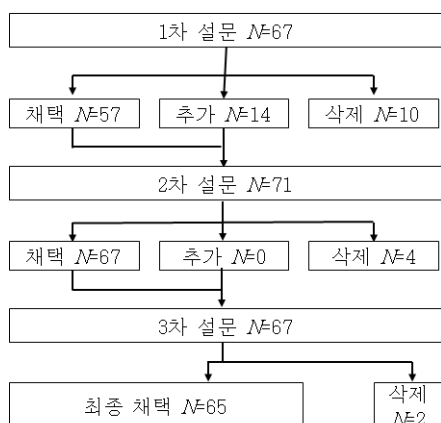


그림 1. 설문 차수별 문항 수 흐름도

‘전통적인 남성성 규범에 대한 태도 탐색’에는 2개 개입, ‘전통적인 남성성 규범이 내담자에 미친 영향 논의’에는 3개 개입, ‘정체성의 범위 확대를 위한 개입’에는 2개 개입이 포함되었다. 이 중 가장 높은 평균 점수를 보인 개입은 모두 ‘전통적인 남성성 규범에 내담자에 미친 영향 논의’에 포함된 내용으로, 내담자가 전통적인 남성성 규범으로 인해 도움을 요청하는 데 어려움을 겪는지 알아본다(CVR=.657,  $M=6.333$ ), 내담자의 어린 시절 경험과 남성으로서의 사회화 과정이 현재 문제에 어떤 영향을 미치는지 탐색한다(CVR=.600,  $M=6.333$ ), 전통적 남성성 규범이 내담자의 감정 표현에 어떤 영향을 미치는지 탐색한다(CVR=.600,  $M=6.303$ ). 세 번의 조사에 걸쳐 삭제된 개입은 1개로, 이는 ‘전통적인 남성성 규범이 내담자에 미친 영향 논의’에 포함된 전통적인 남성성 규범이 내담자의 삶에 어떤 영향을 미치는지 탐색한다였다.

### 명확한 상담 진행

명확한 상담 진행과 관련하여 9개의 개입이 채택되었다. 구체적으로 살펴보면, ‘상담 구조화’에 5개 개입, ‘구체적이고 실현 가능한 계획 수립’에 3개의 개입, ‘목표를 주기적으로 점검’에 1개 개입이 포함되었다. 이 중 가장 높은 평균 점수를 보인 개입은 ‘구체적이고 실현 가능한 계획 수립’에 포함된 내담자가 자신의 목표를 스스로 설정하고 수정할 수 있도록 돕는다(CVR=.886,  $M=6.853$ ), 구체적이고 실현 가능한 목표를 설정하다(CVR=.543,  $M=6.455$ ), ‘상담구조화’에 포함된 상담 과정을 구조화하여 내담자가 진행 사항을 명확히 이해하도록 돕는다(CVR=.543,  $M=6.363$ )였다. 세

표 3. 성역할 사회화 및 정체성(채택 개입  $N=10$ )

중분류	개입	CVR			$M(SD)$	최빈값
		1차 ( $N=11$ )	2차 ( $N=10$ )	3차 ( $N=10$ )		
전통적인 남성성 규범에 대한 태도 탐색	내담자가 전통적인 남성성의 긍정적 측면과 부정적 측면을 모두 탐색하도록 돕는다.	.697	.758	.657	6.255(.561)	7
	전통적인 남성성 규범에 대한 내담자의 생각과 기대를 탐색한다.	.515	.515	.429	6.121(.632)	6
	내담자의 전통적인 남성성에 대한 기대와 현실의 차이를 탐색한다.	.636	.697	.600	6.273(.611)	6
	내담자에게 전통적인 남성성 규범을 비판할 기회를 제공한다.	.455	.515	.486	6.212(.624)	7
전통적인 남성성 규범이 내담자에 미친 영향 논의	전통적 남성성 규범이 내담자의 감정 표현에 어떤 영향을 미치는지 탐색한다.	.697	.697	.600	6.303(.633)	7
	내담자의 어린 시절 경험과 남성으로서의 사회화 과정이 현재 문제에 어떤 영향을 미치는지 탐색한다.	.636	.697	.600	6.333(.621)	7
	내담자가 과거에 배웠던 남성다움의 기준이 현재의 대인관계에 어떤 영향을 미쳤는지 탐색한다.	.455	.576	.486	6.152(.610)	6
	내담자가 전통적인 남성성 규범으로 인해 도움을 요청하는 데 어려움을 겪는지 알아본다.	.758	.758	.657	6.333(.603)	7
정체성의 범위 확대를 위한 개입	내담자가 전통적인 남성성 규범에 매이지 않는 자신만의 고유한 정체성을 형성하도록 돕는다.	.515	.636	.543	6.242(.597)	7
	내담자가 자신의 정체성을 직업에만 국한하지 않도록 돕는다.	.576	.697	.600	6.242(.584)	6

표 4. 성역할 사회화 및 정체성(삭제 개입  $N=1$ )

중분류	개입	CVR			$M(SD)$	최빈값
		1차 ( $N=11$ )	2차 ( $N=10$ )	3차 ( $N=10$ )		
전통적인 남성성 규범이 내담자에 미친 영향 논의	전통적인 남성성 규범이 내담자의 삶에 어떤 영향을 미치는지 탐색한다.	-.031			6.091(1.437)	5

표 5. 명확한 상담 진행(채택 개입  $N=9$ )

중분류	개입	CVR			$M(SD)$	최빈값
		1차 ( $N=7$ )	2차 ( $N=9$ )	3차 ( $N=9$ )		
상담 구조화	상담 과정을 구조화하여 내담자가 진행 상황을 명확히 이해하도록 한다.	.576	.636	.543	6.363(.701)	7
	상담 초반에 상담자의 역할에 대해 명확히 설명한다.	.455	.455	.429	6.214(.638)	7
	상담 초반에 예상되는 상담의 진행 상황과 상담 기간을 명확히 안내한다.	.576	.636	.600	6.300(.647)	7
	상담 종결이 상호 합의하에 이뤄질 수 있도록 구조화한다.		.697	.600	5.949(.603)	6
	상담 초반에 상담자와 내담자의 역할, 상호작용 방식(예, 주제 선택의 자유, 질문 가능성, 의견 표현 등)을 명확히 안내한다.		.879	.771	6.278(.582)	6
구체적이고 실행 가능한 계획 수립	구체적이고 실행 가능한 목표를 설정한다.	.636	.636	.543	6.455(.591)	7
	단기 목표를 우선적으로 설정하여 장기 목표를 달성하기 위한 기반으로 삼는다.	.455	.455	.429	6.062(.692)	6
	내담자가 자신의 목표를 스스로 설정하고 수정할 수 있도록 돕는다.		1	.886	6.853(.642)	7
목표를 주기적으로 점검	상담 목표를 주기적으로 점검하고 내담자와 논의한다.	.576	.758	.543	6.213(.651)	6

표 6. 명확한 상담 진행(삭제 전략  $N=1$ )

중분류	개입 전략	CVR			$M(SD)$	최빈값
		1차 ( $N=7$ )	2차 ( $N=9$ )	3차 ( $N=9$ )		
목표를 주기적으로 점검	이전 회기에서 논의한 내용을 상담 목표와 연결지어 내담자의 긍정적인 변화를 강조한다.	-.031			5.727(1.524)	5

번의 조사에 걸쳐 삭제된 개입은 1개로, 이는 ‘목표를 주기적으로 점검’에 포함된 이전 회기에서 논의한 내용을 상담 목표와 연결지어 내담자의 긍정적인 변화를 강조한다였다.

## 정서적 개입

정서적 개입과 관련하여 총 10개의 개입이 최종적으로 채택되었다. 구체적으로 살펴보면, ‘감정을 안전하게 표현할 수 있는 환경 조성’

표 7. 정서적 개입(채택 개입  $N=10$ )

중분류	개입	CVR			$M(SD)$	최빈값
		1차 ( $N=10$ )	2차 ( $N=10$ )	3차 ( $N=10$ )		
감정을 안전하게 표현할 수 있는 환경 조성	내담자가 감정을 표현하는 데 어떤 어려움이 있는지 탐색한다.	.576	.576	.486	6.213(.571)	7
	내담자가 부정적인 감정을 표현하는 것을 “약함”으로 받아들이지 않도록 돕는다.	.394	.394	.334	6.151(.568)	7
	내담자가 감정을 표현하기 어렵다고 느끼는 상황을 탐색한다.	.576	.576	.486	6.063(.633)	6
	남성 내담자들이 잘 표현하지 못하는 취약한 감정(예, 두려움, 슬픔)을 인식하고 표현하도록 돕는다.	.758	.758	.657	6.451(.633)	7
정서 작업의 필요성과 중요성 강조	정서 작업의 필요성과 중요성을 충분히 설명한다.	.697	.697	.600	6.274(.626)	6
	정서 작업이 문제 해결에 중요한 역할을 한다는 점을 구체적으로 설명한다.	.697	.879	.771	6.610(.690)	7
	내담자가 감정을 적절하게 표현하는 것이 자신의 강점이 될 수 있음을 이해하도록 돕는다.	.455	.515	.486	6.272(.646)	7
부정적 감정을 건강하게 표현하는 기술 제공	내담자가 자신의 부정적 감정을 인식하고 명명할 수 있도록 돕는다.	.455	.636	.543	6.308(.622)	7
	내담자가 분노와 좌절을 건강하게 표현할 수 있도록 돕는다.	.758	.758	.657	6.458(.631)	7
	내담자가 부정적인 감정을 부적절한 행동(예, 폭력, 과도한 음주)으로 표현하지 않도록 돕는다.	.515	.515	.429	6.159(.599)	7

에 4개 개입, ‘정서 작업의 필요성과 중요성 강조’에 3개 개입, ‘부정적 감정을 건강하게 표현하는 기술 제공’에 3개 개입이 포함되었다. 이 중 가장 높은 평균 점수를 보인 개입은 ‘정서 작업의 필요성과 중요성 강조’에 포함된 정서 작업이 문제 해결에 중요한 역할을 한다는 점을 구체적으로 설명한다(CVR=.771,  $M=6.610$ ), ‘부정적 감정을 건강하게 표현하는 기술 제공’에 포함된 내담자가 분노와 좌절을 건강하게 인식하고 명명할 수 있도록 돕는다

(CVR=.657,  $M=6.458$ ), 그리고 ‘감정을 안전하게 표현할 수 있는 환경 조성’에 포함된 남성 내담자들이 잘 표현하지 못하는 감정(예, 두려움, 슬픔)을 인식하고 표현하도록 돕는다(CVR=.657,  $M=6.451$ )였다. 세 번의 조사에 걸쳐 삭제된 개입은 없었다.

#### 스트레스 관리 및 문제해결중심 개입

스트레스 관리 및 문제해결중심과 관련하여

표 8. 스트레스 관리 및 문제해결중심 개입(채택 개입  $N=9$ )

중분류	개입	CVR			$M(SD)$	최빈값
		1차 ( $N=11$ )	2차 ( $N=10$ )	3차 ( $N=10$ )		
스트레스 관리 방법 향상	내담자가 스트레스를 효과적으로 관리할 수 있는 구체적인 방법을 제시한다.	.636	.636	.543	6.212	7
	내담자가 남성들이 많이 사용하는 부적응적 스트레스 방식(예, 과도한 흡연 및 음주)을 사용하는지 알아본다.	.758	.758	.657	6.526	6
	내담자가 업무에서 성취감을 느끼는 동시에 스트레스도 경험할 수 있음을 인식하고, 이를 균형 있게 조절할 수 있도록 돕는다	.576	.576	.486	6.123	6
	내담자가 일과 가정의 균형을 찾도록 돕는다.	.455	.697	.600	6.210	7
	내담자가 주변 사람들을 돕기 위해서는 자신을 먼저 돌볼 필요가 있다는 것을 이해하도록 돕는다.	.455	.576	.543	6.219	7
	내담자가 자기 비판 대신 자기 자비를 연습하도록 격려한다.	.636	.636	.543	6.363	7
	내담자가 스트레스 해소에 도움이 되는 건강한 여가 활동에 참여할 수 있도록 격려한다.		.758	.657	5.911	6
구체적인 문제 해결 개입	내담자가 현실적이고 실현 가능한 해결책을 찾을 수 있도록 돕는다.	.758	.758	.657	6.424	7
	내담자가 문제 해결에 방해가 되는 장애 요인들을 인식하고 이를 극복할 현실적인 방법을 찾도록 돕는다.	.636	.636	.543	6.365	7

표 9. 스트레스 관리 및 문제해결중심 개입(삭제 개입  $N=4$ )

중분류	개입	CVR			$M(SD)$	최빈값
		1차 ( $N=11$ )	2차 ( $N=10$ )	3차 ( $N=10$ )		
스트레스 관리 방법 향상	내담자가 일과 성공에 너무 집착하지 않도록 돕는다.	-.333			5.212(1.312)	5
	내담자가 신체 활동이나 스포츠 활동(예, 축구, 헬스)에 참여하도록 격려한다.	-.212			5.030(.934)	5
	내담자가 자신의 신체와 정서 상태를 인식할 수 있도록 마음챙김 등 적절한 활동을 활용한다.		.576	.257	5.790(1.025)	5
구체적인 문제 해결 개입	내담자가 문제를 해결하기 위해 사용할 수 있는 실질적인 기술(예, 의사결정, 시간 관리)을 배우고 적용하도록 돕는다.	-.333			5.454(1.173)	5

9개의 개입 전략이 채택되었다. 구체적으로 살펴보면, ‘스트레스 관리 방법 향상’에 7개 개입, ‘구체적인 문제 해결 개입’에 3개 개입이 포함되었다. 이 중 가장 높은 평균 점수를 보인 개입은 ‘스트레스 관리 방법 향상’에 포함된 내담자가 남성들이 많이 사용하는 부정적 스트레스 방식(예, 과도한 흡연 및 음주)을 사용하는지 알아본다( $CVR=.657$ ,  $M=6.526$ ), 내담자가 자기 비판 대신 자기 자비를 연습하도록 격려한다( $CVR=.543$ ,  $M=6.363$ )였다. 또한 ‘구체적인 문제 해결 개입’에 포함된 내담자가 현실적이고 실현 가능한 해결책을 찾을 수 있도록 돕는다( $CVR=.657$ ,  $M=6.424$ )와 내담자가 문제 해결에 방해가 되는 장애 요인들을 인식하고 이를 극복할 현실적인 방법을 찾도록 돕는다( $CVR=.543$ ,  $M=6.395$ )도 높은 평균 점수를 보였다. 세 차례의 조사에 걸쳐 4개의 전략이 삭제되었다. 삭제된 전략 중 3개는 ‘스트레스 관리 방법 향상’(예, 내담자의 일과 성공에 너

무 집착하지 않도록 돕는다)에 포함된 것으로, 예를 들어, 내담자의 일과 성공에 너무 집착하지 않도록 돕는다였음, 나머지 1개는 ‘구체적인 문제 해결 개입’에 포함된 내담자가 문제를 해결하기 위해 사용할 수 있는 실질적인 기술(예, 의사결정, 시간 관리)을 배우고 적용하도록 돕는다였다.

#### 상담관계 형성

상담관계 형성과 관련하여 8개의 개입 전략이 채택되었다. 구체적으로 살펴보면, ‘신뢰와 공감을 통한 라포 형성’에 3개 개입, ‘초기 편견 및 저항 관리’에 5개 개입이 포함되었다. 이 중 가장 높은 평균 점수를 보인 개입은 ‘신뢰와 공감을 통한 라포 형성’에 포함된 내담자가 자신의 이야기를 충분히 할 수 있도록 격려한다( $CVR=.714$ ,  $M=6.583$ ), 내담자의 이야기를 적극적으로 경청하고 공감한다

표 10. 상담 관계 형성(채택 개입  $N=8$ )

중분류	개입	CVR			$M(SD)$	최빈값
		1차 ( $N=8$ )	2차 ( $N=8$ )	3차 ( $N=8$ )		
신뢰와 공감을 통한 라포 형성	내담자의 이야기를 적극적으로 경청하고 공감한다.	.636	.636	.543	6.481(.688)	7
	내담자가 자신의 이야기를 충분히 할 수 있도록 격려한다.	.818	.818	.714	6.583(.641)	7
	평등하고 협력적인 상담 관계를 형성하고 유지한다.	.818	.818	.714	6.424(.636)	7
초기 편견 및 저항 관리	상담 초반에 내담자의 상담에 대한 편견과 오해를 탐색한다.	.636	.636	.657	6.458(.702)	7
	상담 초반에 내담자의 상담 신청 경위와 상담에 대한 동기를 탐색한다.		.455	.486	6.302(.568)	7
	상담 초기에는 내담자가 상담 장면에서 느끼는 ‘이질감’이나 ‘낯섦’에 대해 자연스럽게 이야기할 수 있는 분위기를 조성한다.		.455	.486	5.945(.632)	6
	상담 초반에 상담에 대한 내담자의 불안이나 저항감을 탐색한다.	.576	.576	.486	6.339(.507)	7
	상담 초반에 내담자의 의구심이나 반감을 정상화하고 수용한다.	.515	.515	.543	6.361(.693)	7

표 11. 상담 관계 형성(삭제 개입  $N=2$ )

중분류	개입	CVR			$M(SD)$	최빈값
		1차 ( $N=8$ )	2차 ( $N=8$ )	3차 ( $N=8$ )		
신뢰와 공감을 통한 라포 형성	이전 회기에서 논의한 내용을 상담 목표와 연결지어 내담자의 긍정적인 변화를 강조한다.	-.031			5.727(1.524)	5
초기 편견 및 저항 관리	상담 초반에는 내담자의 전통적인 남성 규범이나 감정적 소통의 어려움에 대해 직접적으로 직면하지 않는다.	-.09			5.454(1.103)	5

(CVR=.543,  $M=6.481$ ), 평등하고 협력적인 상담 관계를 형성하고 유지한다(CVR=.714,  $M=6.424$ )였으며, ‘초기 편견 및 저항 관리’에 포함된 상담 초반에 내담자의 상담에 대한 편견과 오해를 탐색한다(CVR=.657,  $M=6.458$ )도 높은 점수를 보였다. 세 차례의 조사에 걸쳐 총 2개의 개입이 삭제되었다. 삭제된 개입은 ‘신뢰와 공감을 통한 라포 형성’에 포함된 적절한 자기개방을 통해 내담자와 신뢰를 형성한다, ‘초기 편견 및 저항 관리’에 포함된 상담 초반에는 내담자의 전통적인 남성 규범이나 감정적 소통의 어려움에 대해 직접적으로 직면하지 않는다였다.

## 강점 중심 개입

강점 중심 개입과 관련하여 총 8개의 개입이 최종적으로 채택되었다. 구체적으로 살펴보면, ‘강점 인식과 활용’에 5개 개입, ‘성취와 자존감 향상’에 3개 개입이 포함되었다. 이 중 가장 높은 평균 점수를 보인 개입은 ‘성취와 자존감 향상’에 포함된 성과와 무관하게, 내담자가 노력한 과정에서 자신의 긍정적 자원을 발견하고 수용하도록 돕는다(CVR=.886,  $M=6.765$ ), 내담자가 이룬 성취를 충분히 인정한다(CVR=.486,  $M=6.302$ ), 내담자가 과거에 어려움을 극복했던 방식을 되돌아보고 이를

표 12. 강점 중심 개입(채택 개입  $N=8$ )

중분류	개입	CVR			$M(SD)$	최빈값
		1차 ( $N=8$ )	2차 ( $N=10$ )	3차 ( $N=9$ )		
강점 인식과 활용	내담자가 자신의 약점을 강점으로 전환하는 방법을 찾도록 돕는다.	.576	.576	.486	6.213(.602)	7
	내담자가 자신의 강점과 자원을 재발견하도록 돕는다.	.697	.697	.600	6.242(.780)	6
	내담자의 강점을 기반으로 문제를 해결할 방법을 함께 모색한다.	.576	.576	.486	6.184(.754)	6
	내담자가 가진 남성다움의 긍정적인 측면을 강조하고 이를 강점으로 활용한다.	.576	.576	.486	6.217(.594)	7
	전통적 문제 중심 접근 대신 강점 기반 접근을 활용한다.	.636	.636	.543	6.185(.731)	6
성취와 자존감 향상	내담자가 이룬 성취를 충분히 인정한다.	.576	.576	.486	6.302(.637)	7
	내담자가 과거에 어려움을 극복했던 방식을 되돌아보고, 이를 현재 상황에 활용할 수 있도록 돕는다.	.394	.333	.486	6.249(.601)	7
	성과와 무관하게, 내담자가 노력한 과정에서 자신의 긍정적 자원을 발견하고 수용하도록 돕는다.	.636	.455	.886	6.765(.616)	7



표 13. 강점 중심 개입(삭제 개입  $N=2$ )

중분류	개입	CVR			$M(SD)$	최빈값
		1차 ( $N=8$ )	2차 ( $N=10$ )	3차 ( $N=9$ )		
성취와 자존감 향상	내담자가 자신의 성취와 관계없이 높은 자존감을 유지하도록 돕는다		.212		5.788(1.229)	5
	내담자가 실패를 통해서도 성장할 수 있음을 이해하도록 돕는다		.455	-.429	5.271(1.145)	5

현재 상황에 활용할 수 있도록 돕는다(CVR = .486,  $M=6.249$ )였다. 세 차례의 조사에 걸쳐 총 2개의 개입이 삭제되었으며, 이들은 모두 ‘성취와 자존감 향상’에 포함된 개입이었다(내담자가 자신의 성취와 관계없이 높은 자존감을 유지하도록 돕는다, 내담자가 실패를 통해서도 성장할 수 있음을 이해하도록 돕는다).

#### 대인관계 개입

대인관계 개입과 관련하여 9개의 개입이 채택되었다. 구체적으로 살펴보면, ‘대인관계에

서의 어려움 탐색 및 조율’에 4개 개입, ‘가족과의 관계 개선’에 5개 개입이 포함되었다. 이 중 가장 높은 평균 점수를 보인 개입은 ‘가족과의 관계 개선’에 포함된 다른 삶의 영역으로 인해 가족 관계가 소홀해지고 있는지 살펴본다 (CVR=.886,  $M=6.979$ ; 결혼한 경우, 자녀 여부와 관계없이) 배우자와의 갈등이나 어려움을 탐색한다(CVR =.886,  $M=6.859$ )였으며, ‘대인관계에서의 어려움 탐색 및 조율’에 포함된 가족 및 직장에서의 역할 갈등에 대해 논의한다(CVR=.714,  $M=6.522$ )였다. 세 차례의 조사에 걸쳐 총 1개의 개입이 삭제되었으며,

표 14. 대인관계 개입(채택 개입  $N=9$ )

중분류	개입	CVR			$M(SD)$	최빈값
		1차 ( $N=7$ )	2차 ( $N=9$ )	3차 ( $N=9$ )		
대인 관계에서의 어려움 탐색 및 조율	가족 및 직장에서의 역할 갈등에 대해 논의한다.	.576	.818	.714	6.522(.612)	7
	내담자가 대인관계에서 느끼는 어려움을 탐색한다.	.455	.455	.429	6.334(.904)	7
	내담자가 타인의 기대와 자신의 욕구 사이에서 균형을 맞출 수 있도록 돕는다.	.515	.515	.543	6.310(.837)	7
	내담자가 자신의 감정을 솔직히 나눌 수 있는 사람들과 연결되도록 격려한다.	.576	.576	.486	6.301(.794)	7

표 14. 대인관계 개입(채택 개입  $N=9$ )

(계속)

중분류	개입	CVR			$M(SD)$	최빈값
		1차 ( $N=7$ )	2차 ( $N=9$ )	3차 ( $N=9$ )		
가족과의 관계 개선	자녀가 있는 내담자의 경우, 단순한 경제적 부양자 역할을 넘어, 적극적인 양육자로서 자녀와 정서적 유대감을 형성할 수 있도록 돕는다.	.576	.576	.486	6.275(.735)	7
	과도한 업무가 가족과의 관계에 미치는 영향을 탐색하고 극복한 전략을 함께 모색한다.	.583	.590	.501	6.330(.621)	7
	(결혼한 경우, 자녀 여부와 관계없이) 배우자와의 갈등이나 어려움을 탐색한다.		.818	.886	6.859(.642)	7
	(결혼하지 않은 경우) 내담자가 가족과의 의미 있는 연결이나 새로운 지지 관계를 형성할 수 있도록 돕는다.		.576	.371	6.091(.629)	6
	다른 삶의 영역으로 인해 가족 관계가 소홀해지고 있는지 살펴본다.		.576	.886	6.979(.684)	7

표 15. 대인관계 개입(삭제 개입  $N=1$ )

중분류	개입	CVR			$M(SD)$	최빈값
		1차 ( $N=7$ )	2차 ( $N=9$ )	3차 ( $N=9$ )		
가족과의 관계 개선	자녀가 있는 내담자의 경우, 자녀와 함께할 수 있는 활동을 계획하고 실천하도록 돕는다.	-.031			5.557(.652)	5

이는 자녀가 있는 내담자의 경우, 자녀와 함께할 수 있는 활동을 계획하고 실천하도록 돕는다였다.

남성에게 맞는 언어 사용

남성에게 맞는 언어 사용과 관련하여 총 2

개의 개입이 채택되었으며, 두 개입 모두 ‘행동 중심적이고 간결한 의사소통’에 포함되었다. 반면, 세 차례의 조사에 걸쳐 ‘남성 친화적 비유와 비공식적 언어 사용’에 포함된 4개의 개입(예, 상황에 따라 적절한 비공식적 언어(예, 속어, 가벼운 욕설)를 사용한다, 유머를 활용하여 내담자가 편안하게 소통할 수 있도록

표 16. 남성에게 맞는 언어 사용(채택 개입  $N=2$ )

중분류	개입	CVR			$M(SD)$	최빈값
		1차 ( $N=5$ )	2차 ( $N=5$ )	3차 ( $N=2$ )		
행동 중심적이고 간결한 의사소통	추상적이고 모호한 형용사 대신, 행동 중심의 단어(예 해결, 변화, 목표 달성, 계획)를 사용하여 내담자와 명확하게 의사소통한다.	.879	.879	.771	6.644(1.192)	7
	간결하고 명확한 의사소통을 통해 내담자가 상담 내용을 쉽게 이해하도록 돕는다.	.879	.879	.771	6.558(1.375)	7

표 17. 남성에게 맞는 언어 사용(삭제 개입  $N=5$ )

중분류	개입	CVR			$M(SD)$	최빈값
		1차 ( $N=5$ )	2차 ( $N=5$ )	3차 ( $N=2$ )		
행동 중심적이고 간결한 의사소통 언어 사용	내담자가 상담에서 오가는 주요 개념이나 감정 표현을 명확히 이해하고 정리해 볼 수 있도록 돕는다.		.031		5.424	5
	상황에 따라 적절한 비공식적 언어(예, 속어, 가벼운 욕설)를 사용한다.	-.394			5.030	5
남성 친화적 비유와 비공식적 언어 사용	유머를 활용하여 내담자가 편안하게 소통할 수 있도록 돕는다.	-.030			5.272	5
	스포츠나 게임과 같은 남성 친화적인 비유를 사용하여 내담자의 공감을 유도한다.	.455	.030		5.394	5
	상담자가 잘 알지 못하는 남성의 하위 문화에 대해 설명을 요청한다.		-.515		5.034	4

록 돕는다)은 모두 삭제되었다.

## 논 의

본 연구에서는 델파이 연구를 통해 남성 내

담자에게 효과적인 상담 개입을 도출하였다. 이를 위해 관련 선행 연구를 기반으로 개입 전략 목록을 제작하였고, 상담 전문가들에게 각 개입의 중요도를 평정하도록 하였으며, CVR 기준을 충족한 개입을 최종적으로 채택하였다. 남성 내담자를 대상으로 한 상담은

전통적인 상담에 비해 주의를 기울여야 하는 점이 일부 다를 수 있다(Seidler et al., 2018). 이는 남성들이 사회문화적으로 내면화한 성역할 규범, 감정 억제 경향, 성과 중심적 사고, 상담에 대한 낮은 인식 등이 상담 참여와 효과에 유의한 영향을 미치기 때문이다(이혜승, 김은하, 2024). 본 연구는 이러한 남성 내담자의 특성을 반영하여 상담 현장에서 효과적으로 활용할 수 있는 개입을 구체화하였으며, 주요 결과와 시사점은 8개의 대분류별로 논의될 수 있다.

첫 번째 대분류인 ‘성역할 사회화 및 정체성 개입’에는 남성 내담자들이 전통적인 남성성 규범, 사회적 기대, 성역할 갈등으로 인해 심리적 어려움을 경험하고 상담에서 자기 개방에 어려움을 보이는 특성(제연화, 심은정, 2015)을 고려한 개입이 포함되었다. 남성 내담자는 어린 시절부터 강인함, 독립성, 감정 억제와 같은 전통적 남성성 규범을 내면화하며 성장하는 경우가 많다. 이러한 규범은 성인이 된 이후에도 심리적 긴장, 정체성 혼란, 대인관계의 어려움으로 이어질 수 있다(Keya et al., 2019; Levant, 2011). 따라서 상담에서는 내담자가 전통적인 남성성 규범을 어떻게 내면화했는지, 이 규범이 감정 표현, 대인관계, 문제 해결 방식에 어떤 영향을 미쳤는지를 탐색하는 것이 중요하다. 또한 사회적 기대와 개인적 정체성 간의 불일치를 점검하고, 내담자가 이를 재구성할 기회를 제공해야 할 필요가 있다. 이러한 개입은 여성주의 상담의 관점과도 맞닿아 있으며, 남성 내담자가 기존 성역할 규범의 억압적인 측면을 비판적으로 성찰하고 자신에게 의미 있는 정체성을 형성하도록 도울 수 있다.

둘째, ‘명확한 상담 진행’에는 상담 구조화,

구체적이고 실현 가능한 계획 수립, 목표를 주기적으로 점검하는 개입이 포함되었다. 이러한 개입은 성별에 관계없이 상담 과정에서 중요하지만, 남성 내담자는 전문적 도움을 추구하는데 소극적이며 상담 자체를 낯설고 불편하게 느끼는 경우가 많기 때문에 그 중요성이 더욱 크다고 할 수 있다(임진, 김은하, 2024). 명확하고 구조화된 상담과 구체적인 목표 설정은 내담자가 상담 과정을 예측할 수 있도록 하여, 남성 내담자가 느낄 수 있는 불안과 불편감을 완화하고 상담에 대한 신뢰를 형성하는 데 기여할 수 있다. 또한 남성 내담자는 지시적인 개입(예, 실용적인 정보 제공이나 문제 해결 방안 제시)을 선호하는 경향이 있어(김경희, 김은하, 2024; 민경화 등 2024; Kim et al., 2015), 상담이 단순한 대화가 아니라 실질적인 변화를 이끄는 과정임을 경험할 때 참여 동기와 몰입도가 높아질 수 있다. 특히, 상담 초기에는 이러한 구조적이고 목표 지향적인 개입을 통해 신뢰와 라포를 형성하고, 이후 정서 탐색과 표현을 다루는 개입으로 점진적으로 확장하는 것이 효과적일 것으로 보인다.

셋째, ‘정서적 개입’은 남성 내담자에게 매우 중요한 상담 전략으로, 전통적 성역할을 내면화한 내담자는 자신의 감정을 알아차리고 표현하는 데 익숙하지 않으며, 감정 표현의 필요성을 낮게 평가하거나 그 중요성을 인식하지 못할 가능성이 크다(이은경 등, 2020). 이러한 특성은 임진과 김은하(2024)의 연구에서도 나타났는데, 남성 내담자들은 정서 개입 과정에서 주지화를 시도하거나 단답형으로 응답하고, 화제를 전환하거나 냉소적 태도를 보이는 등 방어적 반응을 나타낸 사례가 보고된 바 있다. 본 연구에서는 이와 같은 남성 내담

자의 특성을 고려하여 정서적 개입과 관련한 여러 개입들이 도출되었다. 특히 남성 내담자가 잘 표현하지 못하는 감정(예, 두려움, 불안, 슬픔)을 인식하고 이를 건강하게 표현하도록 돕는 개입의 중요성이 확인되었다. 나아가 상담 과정에서 정서 작업이 문제 해결에 실질적으로 기여한다는 점을 내담자에게 구체적으로 설명하는 것도 중요한 것으로 드러났다.

넷째, ‘스트레스 관리 및 문제해결중심 개입’은 남성 내담자들이 지시적이고 구조화된 문제 해결 중심을 선호하는 경향과 관련된 개입을 포함하였다(Rice et al., 2018; Seidler et al., 2018). 남성 내담자들은 스스로 문제를 통제하고 해결해야 한다는 압박감을 느끼는 경우가 많으며, 이로 인해 과도한 흡연이나 음주 등 건강에 해로운 방식으로 스트레스를 해소하거나 문제 해결의 어려움을 은폐하려는 경향을 보이기도 한다(이해승, 김은하, 2024). 이러한 특성을 고려하여 본 연구에서는 남성 내담자가 자신의 부적응적 스트레스 대처 방식을 인식하고 이를 보다 건강하고 효과적인 방식으로 전환하도록 돕는 개입의 필요성이 확인되었다. 이와 유사하게 기존 연구에서도 신체 활동이나 스포츠 활동을 권장하거나 일과 성공에 대한 과도한 집착을 완화하도록 돕는 전략이 강조된 바 있으나(Seidler et al., 2018), 본 연구에서는 이러한 항목들이 최종적으로 제외되었다. 또한 일부 참여자들이 제안한 마음챙김 개입 역시 상담 전문가들의 평가가 상이하게 나타나 최종 항목에서 제외되었다. 이는 스트레스 대처 개입이 내담자의 선호와 수용 가능성을 충분히 고려하여 이루어져야 함을 시사한다. 아울러 단순히 해결책을 제시하는데 그치지 않고, 문제 해결을 방해하는 내적·외적 장애 요인을 탐색하고 이를 극복할

현실적 방안을 세우도록 지원하는 개입도 중요한 것으로 나타났다.

다섯째, ‘상담 관계 형성’에는 신뢰와 공감을 통한 라포 형성을 위한 개입이 포함되었으며, 이는 라포와 작업동맹이 상담 성과를 설명하는 가장 강력한 요소 중 하나라는 기존 연구 결과와도 일치한다(Wampold & Flickiger, 2023). 더불어 초기 편견 및 저항 관리를 위한 개입도 본 연구에서 중요한 전략으로 도출되었다. 이는 남성 내담자들이 상담에 대한 편견, 오해, 불안, 저항감을 내면화하고 있는 경우가 많으며(임진, 김은하, 2024), 이러한 특성이 상담 초기 신뢰 형성을 방해하고 상담 참여 동기를 약화시킬 수 있기 때문이다. 구체적으로, 본 연구에서는 상담자가 상담 초반에 내담자의 편견, 저항, 불편감을 자연스러운 반응으로 이해하고 이를 정상화하며, 상담 신청 경위와 상담에 대한 동기를 탐색하는 개입이 특히 중요한 것으로 확인되었다. 이러한 접근은 남성 내담자가 상담에 대한 불안과 방어적 태도를 완화하고 상담 과정에 몰입하는데 기여할 수 있다.

여섯째, ‘강점 중심 개입’은 기존 연구에서도 남성 상담에서 특히 강조되어 온 개입이다(Englar-Carlson & Kiselica, 2013; Kiselica & Englar-Carlson, 2010). 본 연구에서도 내담자가 자신의 강점과 자원을 재발견하고 이를 기반으로 문제를 해결하도록 돕는 개입 전략이 중요한 것으로 확인되었다. 특히, 내담자가 성취 여부와 관계없이 자신의 긍정적 자원을 인식하고 수용하도록 돕는 것, 그리고 그 과정에서 작은 성취나 긍정적 노력을 인정하고 강화하는 것이 효과적인 개입으로 도출되었다. 이러한 결과는 기존의 문제 중심 접근보다 강점 중심 접근이 남성 내담자의 상담 몰입과 긍정

적 변화를 촉진하는 데 효과적이라는 선행 연구들과 일치한다(Englar-Carlson et al., 2013; Kiselica et al., 2010). 또한 전통적 남성성의 긍정적 측면을 강조하고 이를 강점으로 활용하도록 돕는 개입도 중요한 전략으로 확인되었다. 예를 들어, 추진력이나 결단력과 같은 자질이 상담 과정에서 긍정적으로 작용하여 내담자의 적극적인 참여와 주도적인 목표 설정을 이끌어 낼 수 있음을 강조할 필요가 있다.

다음으로, ‘대인관계 개입’은 남성 내담자가 가족, 직장, 사회적 관계에서 겪는 갈등과 긴장을 탐색하고 이를 완화하도록 돕는 개입들을 포함한다. 한 예로, 가족 및 직장에서의 역할 갈등 탐색이 중요한 개입으로 확인되었는데, 이는 남성이 전통적으로 가장으로서 여러 역할을 수행해야 한다는 압박을 받기 때문으로 보인다. 또한 최근에는 가족의 경제적 부담뿐 아니라 가사와 양육 참여에 대한 사회적 기대까지 높아지면서, 남성들이 일-가정 양립의 어려움을 겪게 되었고 이러한 배경에서 관련 개입의 필요성이 더욱 강조된다(김보은 등, 2016). 더불어, 가족과의 관계 개선과 관련된 개입 역시 중요한 전략으로 나타났다. 이러한 개입은 한국 사회에서 남성이 전통적으로 가정보다 일에 더 비중을 두는 경향이 있다는 기존 연구 결과와 맥락을 같이한다(김유경, 구혜령, 2016). 이와 같은 배경에서 남성 내담자의 대인관계 개입은 전통적 성역할 규범에서 비롯된 다중 역할 수행의 압박, 일-가정 갈등, 가족 내 정서적 소외를 완화하는 데 중점을 둘 필요가 있다.

마지막으로, ‘남성에게 맞는 언어 사용’은 행동 중심적이고 간결한 의사소통 방식을 사용하는 것이 중요하다는 개입을 포함한다. 남성 내담자들은 일반적으로 직접적이고 구체적

인 표현을 선호하며, 감정 표현이 풍부한 추상적 언어나 모호한 형용사보다는 행동 중심적 단어(예, ‘해결’, ‘변화’, ‘목표 달성’, ‘계획’)를 더 쉽게 이해하고 수용하는 경향이 있다(오쿠다이미, 2018). 이러한 언어 사용은 남성 내담자가 상담 과정을 보다 명확하게 이해하도록 돕고 실제적인 변화를 기대하며 상담에 적극적으로 참여하는데 기여할 수 있다. 한편, 해외 연구에서 효과적인 개입으로 제시된 남성 친화적 비유(예, 스포츠, 게임), 비공식적 언어(예, 속어, 가벼운 욕설, 유머 활용 등)는 본 연구에서 최종적으로 제외되었다.

한편, 본 연구에서는 참여 상담자들의 주관식 응답을 통해 14개의 새로운 개입이 추가되었으며, 이는 ① 상담 초기 구조화와 관계 형성, ② 자기주도적 목표와 변화 지원, ③ 스트레스·건강 관리의 세 영역으로 정리될 수 있다. 먼저, 상담 초기 구조화와 관계 형성 영역에서는 “상담 초반에 상담자와 내담자의 역할, 상호작용 방식을 명확히 안내한다”와 같은 개입이 제시되었다. 이는 한국 사회에서 남성 내담자가 상담 초기에 흔히 경험하는 낯섦과 불편감(안수정, 서영석, 2017)을 완화하기 위한 시도로 이해할 수 있다. 다음으로, 자기주도적 목표와 변화 지원 영역에는 “내담자가 자신의 목표를 스스로 설정하고 수정할 수 있도록 돕는다”와 같은 개입이 포함되었다. 이는 성취와 경쟁이 강조되는 사회적 맥락 속에서도, 내담자가 성과와 무관하게 자기 가치를 인정하고 주도적으로 변화를 이끌 수 있도록 돕는다는 점에서 의미가 있다. 마지막으로, 스트레스·건강 관리 영역에서는 “내담자가 스트레스 해소에 도움이 되는 건강한 여가 활동에 참여할 수 있도록 격려한다”는 개입이 도출되었다. 이는 한국 남성들이 전통적으로 음주나 과로에

의존해 스트레스를 해소해 온 방식(김주은, 김은하, 2025)을 대체할 수 있는 보다 건강한 접근으로 볼 수 있다. 이러한 결과는 서구 연구에서 제시된 틀과 일부 공통점을 가지면서도, 한국 사회의 남성 규범과 실제 상담 현장을 반영한다는 점에서 고유한 함의를 지닌다.

이에 반해, 본 연구에서는 총 14개의 문항이 삭제되었는데, 이 문항들은 주로 (1) 남성에게 대한 일반화된 편견으로 오해될 수 있는 항목, (2) 내담자 개인차에 따라 적합성이 크게 달라지는 항목, (3) 이미 다른 개입과 중복되거나 상담의 일반 원리에 해당하는 항목, (4) 상담 영역보다 코칭·교육에 가까운 항목 등이었다. 예를 들어, ‘스트레스 관리 및 문제 해결중심 개입’에 포함되었던 “내담자가 축구, 헬스 등 신체 활동에 참여하도록 격려한다”와 “내담자가 마음챙김 등 활동을 활용하여 신체와 정서 상태를 인식하도록 돕는다”와 같은 문항은 내담자의 성격, 연령, 건강 상태 등에 따라 그 효과성이 크게 달라질 수 있다는 의견이 많았다. 또한 “의사결정, 시간 관리 등 실질적 문제 해결 기술을 배우고 적용하도록 돕는다”는 상담보다는 직업 상담이나 코칭 영역의 개입에 더 가깝다는 의견이 다수였다. 이에 반해, ‘상담 관계 형성’에 포함되었던 “이전 회기에서 논의한 내용을 상담 목표와 연결하여 긍정적 변화를 강조한다”는 남성 특화 전략으로 보기 어렵다는 평가를 받았다.

이처럼 본 연구에서는 총 8개의 대분류별로 남성 내담자에게 효과적인 상담 개입이 도출되었다. 이와 관련해 한 가지 강조할 점은, 도출된 개입 일부는 여성 내담자에게도 효과적일 수 있다는 점이다. 하지만 본 연구의 의의는 남성 내담자에게 기존의 상담 개입을 그대로 적용하기보다는, 남성 내담자가 보일 수

있는 전통적 성역할 규범이나 심리적 특성을 고려해 상담자가 어떤 점에 더 유념하고 조정할 필요가 있는지를 구체화했다는 데 있다. 따라서 본 연구는 인간의 보편성과 남성의 특수성을 동시에 고려하여, 남성 내담자에게 보다 적합한 상담 개입 방향을 제시하였다고 할 수 있다. 또 한 가지 유념할 점은 본 연구에서 도출된 개입이 모든 남성 내담자에게 동일하게 효과적일 것이라고 일반화할 수 없다는 점이다. 상담자는 각 내담자의 개인적 배경과 특성을 충분히 고려해 이러한 개입을 적절히 수정·보완하여 적용해야 할 것이다. 이는 Ridley et al(2001)이 제시한 개인 정체성의 3수준 모델(Tripartite model of personal identity)-개인 수준(individual level), 집단 수준(group level), 보편적 수준(universal level)-에서 강조하듯, 남성 내담자라는 집단적 특성을 고려하는 동시에 개인적 차이와 보편적 요소를 함께 통합하는 접근이 필요함을 시사한다.

이와 더불어, 본 연구 결과를 해외 연구와 비교해 보면 일부 상담 전략은 공통적으로 확인되었으나(예, 행동 중심적이고 간결한 의사소통, 명확한 감정 표현 지원 등), 몇 가지 차이점도 발견되었다. 예를 들어, 해외 연구에서는 남성 친화적 비유(스포츠·게임), 비공식적 언어 사용(속어, 가벼운 욕설)이나 유머 활용이 강조되었으나, 본 연구에서는 이러한 전략들이 최종적으로 제외되었다. 이는 영어권 문화에서는 유머나 비공식적 언어가 내담자의 긴장을 완화하고 라포를 형성하는 데 긍정적으로 작용할 수 있지만, 한국 상담 현장에서는 상담의 진지함과 존대말, 공식적 언어가 더 중시되기 때문으로 해석된다. 실제로 한국은 고맥락(high-context) 문화권으로, 공식적이고 공손한 언어 사용이 사회적 관계의 조화와 예

의를 유지하는 데 중요하며, 직접적이거나 유머러스한 표현과 비공식적 언어는 무례하거나 당황스럽게 받아들여질 수 있다(정경조, 2019). 반면에, 본 연구에서는 해외 연구에서는 뚜렷하게 나타나지 않았던 ‘가족 및 직장에서의 역할 갈등’과 관련된 개입이 추가되었다. 예를 들어, 내담자가 타인의 기대와 자신의 욕구 사이에서 균형을 찾도록 돕는 전략, 자녀를 둔 남성 내담자가 단순한 경제적 부양자에 머무르지 않고 양육자로서 자녀와 정서적 유대를 형성하도록 돕는 전략이 포함되었다. 이러한 결과는 한국 사회의 집단주의 및 관계중심 문화와 더불어, 남성이 경제적 부양자 역할을 맡는 동시에 최근에는 부부 관계와 자녀 양육에서 정서적 참여를 요구받으며 이중 부담을 경험하고 있다는 점과 관련이 있을 수 있다(신윤정, 김은하, 2021).

본 연구의 결과는 학문적 및 임상적으로 다음과 같은 의의를 지닌다. 첫째, 최근 내담자의 문화적 특성을 고려한 다문화 상담에 대한 연구와 논의는 활발히 이루어지고 있으나, 성별을 고려한 상담 개입에 대한 논의는 여전히 부족하다. 본 연구는 특히 남성을 위한 상담 개입 전략을 구체적으로 제시하였다는 점에서 그 의의가 있다. 둘째, 본 연구는 실제 상담 현장에서 남성 내담자를 대상으로 상담을 수행해 온 상담 전문가들의 경험과 의견을 반영하여 개입을 도출했다는 점에서 의의가 있다. 이는 개입 전략이 이론적 논의에 그치지 않고, 상담자가 실질적이고 효과적으로 활용할 수 있는 형태로 도출되었음을 의미한다. 셋째, 본 연구에서 확인된 개입들은 상담 현장에서 남성 내담자를 위한 개별 상담이나 집단 상담 프로그램에 실제로 적용될 수 있으며, 향후 상담 교육과 슈퍼비전 과정에서 성별과 문화

적 맥락을 고려한 상담 기법을 교육·훈련하는 데 유용한 기초 자료로 활용될 수 있을 것이다.

본 연구의 제한점과 후속 연구를 위한 제언은 다음과 같다. 첫째, 본 연구에서 확인된 개입 전략은 남성 내담자의 성별 정체감, 성역할 태도, 문화적 배경에 따라 그 효과가 다르게 나타날 수 있다. 특히, 전통적 남성성 규범을 강하게 내면화하지 않은 남성에게는 일부 개입들은 적절하지 않거나 효과가 제한적일 수 있다. 예를 들어, 20 - 30대 청년 남성과 50 - 60대 장년·노년 남성은 사회적 맥락, 직업적 경험, 젠더규범의 내면화 정도가 크게 달라 동일한 상담 개입이 동일하게 효과적이라고 보기 어렵다. 따라서 후속 연구에서는 이러한 다양성(예, 연령 및 세대별 차이)을 고려하여 도출된 개입들의 효과성을 검증할 필요가 있다. 둘째, 본 연구는 상담 전문가들로 하여금 개입의 중요성을 평가하도록 하였으나, 상담 전문가 패널의 응답은 그들의 상담 경험과 해석에 기초하기 때문에, 일부 개입 전략에는 상담자들이 가진 남성성에 대한 편견이나 선입견이 반영되었을 가능성이 있다. 후속 연구에서는 실제 남성 내담자의 목소리를 반영하여 상담자들의 인식과 비교·보완하는 과정이 필요하겠다. 셋째, 본 연구에서 도출된 대부분의 개입들은 해외 문헌을 통해 추출되었다는 한계가 있다. 이는 관련 국내 연구가 부족했기 때문이었지만, 앞으로는 한국 문화의 특수성을 보다 충실히 반영한 개입들을 개발하고, 그 타당성과 효과성을 검증하는 연구가 필요하다. 이를 위해 후속 연구에서는 국내 상담자 및 실제 남성 내담자와의 인터뷰를 병행하여 초기 설문 문항을 구성함으로써, 보다 한국적 맥락을 충실히 반영한 개입 전략을 도



출할 필요가 있겠다. 또한 남성 내담자의 연령대, 호소 문제, 상담 세팅에 따라 요구되는 개입 전략이 달라질 수 있으므로, 후속 연구에서는 집단별 특성을 세분화하여 개입 전략의 적합성을 검증하는 과정이 필요하겠다. 특히, 본 연구에서 최종적으로 도출된 ‘남성에 맞는 언어 사용’ 개입 전략은 2개에 불과하였다. 이는 한국 사회가 세대, 지역, 학력 수준에 따라 언어 사용과 선호가 점차 세분화되는 상황에서, 공통적으로 적용 가능한 언어 전략을 도출하는 데 한계가 있었기 때문일 수 있다. 따라서 후속 연구에서는 남성 내담자의 연령대, 지역적 배경, 학력 수준 등에 따른 언어 사용 선호 차이를 심층적으로 탐색하여, 보다 세분화되고 맥락에 맞는 언어 전략을 개발할 필요가 있겠다. 넷째, 본 연구는 1차 조사부터 구조화된 문항을 제시하여 전문가들의 자유로운 의견 개진이 일부 제한되었을 가능성이 있다. 다만 1차 조사에서도 개방형 문항을 포함하여 한국 문화 및 남성 내담자의 특성을 반영한 전략을 추가·수정할 수 있도록 하였으나, 초기 설계가 다양한 의견을 충분히 반영하지 못했다는 한계가 있다. 마지막으로, 본 연구는 델파이 조사에서 개입 전략의 ‘중요성’만을 평정 지표로 사용하였다는 한계가 있다. 모든 차수 설문에서 개방형 질문을 통해 부적절한 문항에 대한 의견을 수렴하기는 하였으나, 적절성이나 타당성과 같은 다른 차원을 직접적으로 측정하지는 않았다. 이로 인해 전문가가 “중요하다”고 평가한 항목이라도 실제 상담 현장에서는 적용이 어려울 수 있으며, 결과적으로 일부 개입은 실효성이 떨어질 가능성도 있다. 따라서 후속 연구에서는 중요성뿐 아니라 적절성, 타당성, 실행 가능성 등 다양한 평가 지표를 포함하여 본 연구의 결과

를 재확인할 필요가 있다.

이와 같은 한계에도 불구하고, 본 연구는 남성에게 적합한 상담 개입을 델파이 연구를 통해 확인한 국내 최초의 연구라는 점에서 의의를 지닌다. 특히, 본 연구는 실제 상담 현장에서 활동하는 전문가들의 경험과 의견을 기반으로, 상담 장면에서 활용 가능한 구체적이고 실용적인 개입 전략을 도출했다는 점에서 그 의미가 크다. 또한 본 연구는 성별과 성역할 고정관념의 특성을 고려한 상담 개입의 필요성을 확인하고, 남성 내담자에게 보다 효과적인 상담 방안을 모색하기 위한 기초 자료를 제공하였다. 이를 바탕으로 앞으로 남성 내담자에게 적합한 상담 개입에 대한 연구가 더욱 활성화되고, 그 타당성과 효과를 검증하는 후속 연구가 지속되기를 기대한다.

## 참고문헌

- 김경희, 김은하 (2024). 중년 남성의 지시적 상담과 비지시적 상담에 대한 선호도와 만족도: 성역할 갈등과 개인주의-집단주의 성향. *상담학연구*, 25(4), 95-116.
- 김보은, 조영일, 유지영, 최은실, 김혜영 (2016). 성인기와 노년기별 기혼남성 근로자의 일-가정 양립 어려움과 우울, 자아존중감의 관계. *보건사회연구*, 36(1), 473-496.
- 김유경, 구혜령 (2016). 기혼남성근로자의 일-가정 갈등과 일-가정 향상. *한국가족자원경영학회지*, 20(2), 99-117.
- 김주은, 김은하 (2025). 기혼 남성들의 일중독과 직무 열의가 일-가정 갈등 및 일-가정 촉진에 미치는 영향: 정서의 매개효과. *한국상담학회*, 25(3), 299-319.

- 김지현, 하문선, 김복환, 하정혜, 김현정 (2016). 한국 단축형 성역할 척도(KSRI-SF: Korean Sex Role Inventory-Short Form) 타당화 연구. *상담학연구*, 17(1), 125-147.
- 김희정 (2021). 우리나라 중년 남성의 심리를 주제로 한 연구 동향 분석. *한국교육치료학회*, 13(2), 337-353.
- 민경화, 계은경, 왕은자 (2024). 성인 남성내담자와의 상담에서 여성상담자들의 경험에 대한 질적 연구. *교육치료연구*, 16(3), 493-518.
- 신윤정, 김은하 (2021). 맞벌이 기혼 남성의 전통적인 성역할태도와 직무소진간의 관계: 기본심리적 욕구 만족을 통한 일→가정 갈등의 조절된 매개효과. *상담학연구*, 22(1), 87-114.
- 안수정, 서영석 (2017). 중년 남성의 전문적 도움추구에 관한 연구: 성역할 갈등, 자기 낙인, 상담 태도, 상담 의도간 관계에서 중년의 위기감과 상담 친화적 환경의 조절된 매개효과 검증. *한국심리학회지: 상담 및 심리치료*, 29(3), 429-457.
- 왕은자, 전민아, 홍희정 (2016). 남성 직장인 스트레스 관리 프로그램의 효과에 대한 메타분석. *상담학연구*, 17(5), 487-512.
- 오쿠다이미 (2018). 한국어와 일본어 채팅에서 보이는 성별에 따른 언어에 대한 인식의 차이. *일본학보*, 116, 21-44.
- 이수연, 김인순, 김지현, 김진아 (2012). 한국형 남성 성역할 갈등 검사 개발 및 타당화. *여성연구*, 82, 5-33.
- 이슬기, 유성경 (2024). 한국판 남성우울 위험 척도 개발 및 타당화. *한국심리학회지: 상담 및 심리치료*, 36(4), 1645-1673.
- 이은경, 양난미, 송미경 (2020). 상담자가 인식하는 중년 남성의 분노 문제. *사회융합연구*, 4(5), 89-99.
- 이해승, 김은하 (2024). 한국판 중년 남성의 전문적 도움 추구 방해물 척도 타당화 연구. *한국심리학회지: 상담 및 심리치료*, 36(2), 515-538.
- 임진, 김은하 (2024). 상담자의 중년 남성 상담 경험에 대한 질적 연구. *재활심리연구*, 31(4), 107-126.
- 정경조 (2019). 한국 언어문화 속의 의사소통 방식에 대한 고찰. *한국사상과 문화*, 100, 619-646.
- 제연화, 심은정 (2015). 2/30대 남성의 성역할 갈등과 우울의 관계: 전문적 도움추구 태도와 지각된 사회적 지지의 매개효과. *한국심리학회지: 상담 및 심리치료*, 27(4), 931-952.
- Alt, M., & William, M. (2012). Review of beyond the crisis of masculinity: A transtheoretical model for male-friendly therapy. *Cultural Diversity & Ethnic Minority Psychology*, 18(4), 430-431.
- American Psychological Association (2018). *APA guidelines for psychological practice with boys and men*. American Psychological Association
- Ayre, C., & Scally, A. J. (2014). Critical values for Lawshe's content validity ratio: revisiting the original methods of calculation. *Measurement and Evaluation in Counseling and Development*, 47(1), 79-86.
- Beel, N., Jeffries, C., Brownlow, C., Winterbotham, S., & du Preez, J. (2018). Recommendations for male-friendly individual counseling with men: A qualitative systematic literature review for the period 1995-2016.

- Psychology of Men & Masculinity*, 19(4), 600-611.
- Boerma, M., Beel, N., Jeffries, C., & Ruse, J. (2023). Review: Recommendations for male-friendly counselling with adolescent males: A qualitative systematic literature review. *Child and Adolescent Mental Health*, 28(4), 536-549.
- Boerma, M., Beel, N., Jeffries, C., & Ruse, J. (2024). 'It's all about rapport': Australian therapists' recommendations for engaging adolescent males in counselling and psychotherapy. *Counseling & Psychotherapy Research*, 24(2), 805-817.
- Brooks, G. R. (2017). Counseling, psychotherapy, and psychological interventions for boys and men. In R. F. Levant & Y. J. Wong (Eds.), *The psychology of men and masculinities* (pp. 317-345). American Psychological Association
- Corrigan, P. (2004). How stigma interferes with mental health care. *American Psychologist*, 59(7), 614-625.
- Cotter, C. A., O'Neill, M. K., Stevens, M. N., Sanders, P. G., & Henninger, J. (2023). Counseling with male clients: The case for Relational Resilience Approach. *American Journal of Men's Health*, 17(3), Article 15579883231179328.
- Eggenberger, L., Ehler, U., & Walther, A. (2023). New directions in male-tailored psychotherapy for depression. *Frontiers in Psychology*, 14: 1146078.
- Englar-Carlson, M., & Kiselica, M. S. (2013). Affirming the strengths in men: A positive masculinity approach to assisting male clients. *Journal of Counseling & Development*, 91, 399-409.
- Evans, M. P. (2013). Men in counseling: A content analysis of the Journal of Counseling & Development and Counselor Education and Supervision 1981-2011. *Journal of Counseling & Development*, 91(4), 467-474.
- Evans, M. P., Duffey, T., & Englar Carlson, M. (2013). Introduction to the special issue: Men in counseling [Editorial]. *Journal of Counseling & Development*, 91(4), 387-389.
- Good, G. E. & Robertson, J. M. (2010). To accept a pilot? Addressing men's ambivalent and altering their expectations about therapy. *Psychotherapy Theory, Research, Practice, Training*, 47(3), 306-315.
- Hoover, S. M., Bedi, R. P., & Beall, L. K. (2012). Frequency of scholarship on counselling males in the Canadian Journal of Counselling and Psychotherapy. *Canadian Journal of Counselling and Psychotherapy*, 46(4), 292-297.
- Karlin, B. E., Duffy, M., & Gleaves, D. H. (2008). Patterns and predictors of mental health service use and mental illness among older and younger adults in the United States. *Psychological Services*, 5(3), 275-294.
- Kaya, A., Iwamoto, D. K., Brady, J., Clinton, L., & Grivel, M. (2019). The role of masculine norms and gender role conflict on prospective well-being among men. *Psychology of Men & Masculinities*, 20(1), 142-147.
- Kealy, D., Seidler, Z. E., Rice, S. M., Oliffe, J. L., Ogrodniczuk, J. S., & Kim, D. (2020). Challenging assumptions about what men want: Examining preferences for psychotherapy

- among men attending outpatient mental health clinics. *Professional Psychology: Research and Practice*, 52(1), 28-33.
- Kim, J. S., Franklin, C., Zhang, Y., Liu, X., Qu, Y., & Chen, H. (2015). Solution-focused brief therapy in China: A meta-analysis. *Journal of Ethnic & Cultural Diversity in Social Work*, 24(3), 187-201.
- Kim, S., & Yu, S. (2023). Men's mental health and interventions tailored to masculinity: A scoping review. *Journal of Men's Health*, 19(11), 1-10.
- Kiselica, M. S. (2005). A Male-Friendly Therapeutic Process with School-Age Boys. In G. E. Good & G. R. Brooks (Eds.), *The new handbook of psychotherapy and counseling with men: A comprehensive guide to settings, problems, and treatment approaches* (pp. 17-28). Jossey-Bass/Wiley.
- Kiselica, M. S., & Englar-Carlson, M. (2010). Identifying, affirming, and building upon male strengths: The positive psychology/positive masculinity model of psychotherapy with boys and men. *Psychotherapy: Theory, Research, Practice, Training*, 47(3), 276-287.
- Knox, J., Morgan, P., Kay-Lambkin, F., Wilson, J., Wallis, K., Mallise, C., Barclay, B., & Young, M. (2022). Male involvement in randomised trials testing psychotherapy or behavioural interventions for depression: A scoping review. *Current Psychology*, 1-16.
- Kushner, M. G., & Sher, K. J. (1991). The relation of treatment fearfulness and psychological service utilization: An overview. *Professional Psychology: Research and Practice*, 22(3), 196-203.
- Lawshe, C. H. (1975). A quantitative approach to content validity. *Personnel Psychology*, 28(4), 563-575.
- Levant, R. F. (2011). Research in the psychology of men and masculinity using the gender role strain paradigm as a framework. *American Psychologist*, 66(8), 765-776.
- Liddon, L., Kingerlee, R., & Barry, J. A. (2018). Gender differences in preferences for psychological treatment, coping strategies, and triggers to help-seeking. *British Journal of Clinical Psychology*, 57(1), 42-58.
- Linstone, H. A., & Turoff, M. (Eds.). (1975). *The Delphi method: Techniques and applications*. Addison-Wesley.
- Mahalik, J. R., Good, G. E., Tager, D., Levant, R. F., & Mackowiak, C. (2012). Developing a taxonomy of helpful and harmful practices for clinical work with boys and men. *Journal of Counseling Psychology*, 59(4), 591-603.
- Mellinger, T. N., & Liu, W. M. (2006). Men's issues in doctoral training: A survey of counseling psychology programs. *Professional Psychology: Research and Practice*, 37(2), 196-204.
- Owen, J., Wong, Y. J., & Rodolfa, E. (2010). The relationship between clients' conformity to masculine norms and their perceptions of helpful therapist actions. *Journal of Counseling Psychology*, 57(1), 68-78.
- Primack, J. M., Addis, M. E., Syzdek, M., & Miller, I. W. (2010). The Men's Stress Workshop: A gender-sensitive treatment for depressed men. *Cognitive and Behavioral Practice*,

- 17(1), 77-87.
- Rice, S. M., Purcell, R., & McGorry, P. D. (2018). Adolescent and young adult male mental health: Transforming system failures into proactive models of engagement. *Journal of Adolescent Health, 62*(3, Suppl), S9-S17.
- Rickwood, D. J., & Braithwaite, V. A. (1994). Social-psychological factors affecting help-seeking for emotional problems. *Social Science & Medicine, 39*(4), 563-572.
- Ridley, C. R., Mollen, D., & Hill, C. E. (2001). Critical issues concerning cultural competence. *The Counseling Psychologist, 29*(6), 822-832.
- Rochlen, A. B. (2005). Men in (and out of) therapy: Central concepts, emerging directions, and remaining challenges. *Journal of Clinical Psychology, 51*(6), 627-631.
- Seager, M., Sullivan, L., & Barry, J. (2014). Gender-related schemas and suicidality: Validation of the male and female traditional gender scripts questionnaires. *New Male Studies, 3*(3), 34-45.
- Seidler, Z. E., Dawes, A. J., Rice, S. M., Oliffe, J. L., & Dhillon, H. M. (2016). The role of masculinity in men's help-seeking for depression: A systematic review. *Clinical Psychological Review, 49*, 106-118.
- Seidler, Z. E., Rice, S. M., Ogradniczuk, J. S., Oliffe, J. L., & Dhillon, H. M. (2018). Engaging men in psychological treatment: A scoping review. *American Journal of Men's Health, 12*(6), 1882-1900.
- Sharf, J., Primavera, L. H., & Diener, M. J. (2010). Dropout and therapeutic alliance: A meta-analysis of adult individual psychotherapy. *Psychotherapy: Theory, Research, & Practice, 47*(4), 637-645.
- Silver, K. E., Levant, R. F., & Gonzalez, A. (2018). What does the psychology of men and masculinities offer the practitioner? Practical guidance for the feminists, culturally sensitive treatment of traditional men. *Practice Innovations, 3*(2), 94-10.
- Springer, K. L., & Bedi, R. P. (2021). Why do men drop out of counseling/psychotherapy? An enhanced critical incident technique analysis of male clients' experiences. *Psychology of Men & Masculinities, 22*(4), 776-786.
- Swift, J. K., & Greenberg, R. P. (2015). *Premature termination in psychotherapy: Strategies for engaging clients and improving outcomes*. American Psychological Association.
- Wampold, B. E., & Fluckiger, C. (2023). The alliance in mental health care: conceptualization, evidence and clinical applications. *World Psychiatry, 22*(1), 25-41.
- Wong, Y. J. & Wester, S. R. (2016). *APA handbook of men and masculinities*. American Psychological Association.
- Vogel, D. L., & Heath, P. J. (2016). Men, masculinities, and help-seeking patterns. In Y. J. Wong & S. R. Wester (Eds.), *APA handbook of men and masculinities* (pp. 685-707). American Psychological Association.

원 고 접 수 일 : 2025. 07. 21  
수정원고접수일 : 2025. 09. 01  
게 재 결 정 일 : 2025. 10. 01

## Effective counseling interventions for male clients: A Delphi study

Eunha Kim

Ajou University

The purpose of this study was to identify counseling intervention strategies suitable for male clients. While existing counseling research has increasingly focused on culturally sensitive interventions, strategies that explicitly consider gender, particularly those tailored for men, have remained limited. To address this gap, we gathered and analyzed the perspectives of 33 counseling experts with experience working with male clients. As a result, eight major categories and 19 subcategories of intervention strategies were identified. The major categories included: gender role socialization and identity (exploring attitudes toward traditional masculinity norms, discussing the impact of these norms on the client, and examining discrepancies between societal expectations and personal identity); structured counseling processes; emotional interventions; stress management and problem-solving interventions (enhancing stress management skills, implementing concrete problem-solving interventions); building the counseling relationship; strength-based interventions; interpersonal interventions; and the use of language appropriate for men.

*Key words* : male clients, counseling interventions, Delphi study, gender roles