

Solution-Focused Brief Family Therapy의 한국적 적용에 관한 소고

허 남 순*

I. 서 론

가족치료 이론들은 전통적인 치료기법으로는 그 치료의 효과가 적었던 정신분열증 환자와 가족 그리고 빈곤지역의 비행 청소년들을 치료하기 위하여 시작되었다. 특별히 병원과 여러 시설에서 어느정도 치료후에 다시 재발하여 문제를 일으키는 환자들을 위하여 적용되어 온 경우를 많이 볼 수 있다. 이러한 가족치료이론은 1950년대 초부터 미국의 여러 학자들, Bateson, Jackson, Weakland, Bowen, Whitaker 등이 발전시켜 왔다. 특별히 Ackerman은 정신분열증 아동과 청소년들을 치료하기 위하여 빈곤가정의 아동들의 정신건강에 관하여 연구를 시작하면서 가족치료의 관점을 발전시켰다.

이후 가족치료이론은 1960년대에 들어오면서 그 활동과 연구가 활발하여졌고 전문 연구영역으로서도 확고한 위치를 차지하게 되었다. 그러나 가족치료이론은 그후 여러 가족치료 학자에 의해서 이론과 기법이 다양하게 발전되어 체계를 갖추게 되었다. 즉 Bowen의 가족체계이론, Minuchin의 구조적 가족치료이론, Haley의 전략적 가족치료 이론, 그리고 Satir의 의사소통이론 및 Erickson의 영향을 받아서 MRI* Group이 발전시킨 Brief Therapy 등이 그것이다.

한국의 경우에는 1970년 중반기에 들어오면서 Satir의 의사소통이론이 처음 소개되기 시작하였고(Source of This Information), 그 이후 가족치료에 관한 관심이 높아지게 되었다.

현재까지 구조적 가족치료이론, 전략적 가족치료이론등이 비교적 자세하게 소

* 한림대 사회사업학과 조교수

소개가 없는 형편이며 특히 미국 Milwaukee의 Deshazer 팀에 의하여 많은 발전을 보이고 있는 Solution Focused Brief Therapy(해결중심단기치료이론) 이론에 관하여서는 거의 그 내용이 소개되어 있지않은 형편이다. 이에 본고에서는 Solution-Focused Brief Therapy의 기본적 개념과 그 치료방법 및 한국에서의 적용가능성에 관하여 간략한 언급을 하고자 한다.

II. 본 론

1. 이론적 개념 및 특색

Solution-Focused Brief Therapy(해결 중심단기치료 이론) 이론은 미국 Milwaukee의 Steve Deshazer(Reference)팀에 의하여 개발된 이론이다.

이들은 문제보다는 해결에 초점을 두어 면접을 이끌어 나가고 개입방법을 계획하는 치료기법을 강조하고 있다.

클라이언트들의 문제를 해결하는데 있어서 그문제를 어떻게 해결할 것인가에 따라 다양한 여러 이론들이 발전되어 왔지만, 그내용을 크게는 두가지로 분류할 수 있겠다. 그 첫째는 정신분석학이나 인본주의 심리학자들 및 대부분의 이론가들이 주장하는 것으로 "문제를 해결하려면 문제의 원인이 무엇인가를 발견해야 한다는 것이다."

그들은(문제의 원인을 발견하는 방법은 이론에 따라 다르지만) 증상이나 문제를 해결하려면 원인이 발견되어야 하며 그 원인이 밝혀지고 이해됨으로서만 문제가 해결될 수 있다고 보았다. 두번째는 Haley²⁾ Watzlawick³⁾, Weakland⁴⁾ Fisch 등의 MRI Group이 주장하는 것으로서 문제를 해결하기 위하여 문제의 원인이 무엇인가를 밝히는 것 보다는 현재의 문제가 무엇이며 현재의 문제를 지속시키는 것이 무엇인가를 분명하게 밝히므로써 현재의 문제나 증상을 제거할 수 있다고 보는

1) Philip. J. Guerin(eds).. Family Therapy : theory and practice, New York : Gardner Press, Inc. 1976. p.4.

2) Haley. J. Problem Solving therapy, San Francisco : Jasey-Bass pub., 1983, p.5.

3) Watzlawick, P., Weakland, J. & Fisch R. Change, New York : Norton, 1974.

4) Weakland, J. etal "Brief Therapy : Focused Problem Resolution", Family Process13, 1974. pp.141-168.

위해서는 무엇이 잘못되었는가를 발견해야 한다는 것이다. 그들은 각각의 서로 다른 이론과 관점에 따라서 “부적합한 위계질서” “은밀한 부모의 갈등” 부적합한 의사소통 방법” 또는 “억압된 감정” 등이 나타난 문제나 증상의 숨겨진 원인이라고 보았다. 그러므로 일반적으로 치료의 표는 문제를 해결하기 위하여 이들 원인들을 제거하거나 문제나 증상이 계속되도록 하는 패턴을 붕괴시켜야 한다는 것이다.

문제의 원인을 발견함으로써 증상이나 문제를 해결한다든지 또는 문제나 증상이 무엇인가를 밝히고 그 패턴을 변형시키므로써 문제를 해결하려는 방법 모두 문제해결을 위하여 유용한 방법들이다. 그러나 많은 경우 문제의 원인이 무엇인가를 밝히기 위하여 너무나 많은 시간이 소요되거나 문제의 원인이 밝혀졌어도 문제는 해결되지 않고 그대로 있는 경우가 있다. 또는 클라이언트가 갖고온 진정한 문제가 무엇인지 또는 문제를 계속하게 하는 패턴이 무엇인지도 명확하지 않은 경우도 있다.

Solution-Focused Brief therapy 이론은 이러한 두가지 관점과는 다른 측면에서 문제를 해결하려고 시도하였다. Solution-Focused Brief therapy 이론은 문제가 무엇인가를 조사하기 보다는 클라이언트가 원하는 해결이 무엇인가에 초점을 두어 클라이언트를 돕는 치료방법이다. Deshazer는 문제를 해결하기 위하여 문제가 무엇인가를 반드시 밝힐 필요가 없다고 주장한다.⁵⁾ 그보다는 치료를 통하여 클라이언트가 바라는 또는 기대하는 미래가 어떤것인가를 분명하게 하는것이 우선이라는 것이다. 이러한 방법이 증상 또는 문제를 치료하는데 훨씬 더 효과적이며 도움이 된다고 믿고 있다. 따라서 전통적인 치료방법들과는 달리 해결방법을 찾기 위하여 개인의 과거에 관하여는 약간의 제한된 관심만 들 뿐 자세히 조사할 필요가 없다고 생각한다. 또한 현재의 증상이나 문제를 계속하게 하는 것이 무엇인가도 자세히 조사할 필요가 없다고 생각한다.⁶⁾ 그 보다는 클라이언트가 갖고 온 불평이 무엇인가를 간단히 듣고는 곧 화제를 돌려 클라이언트가 치료를 통해 얻기 원하는 것이 무엇인가를 구체적으로 질문하여야 한다고 한다.

5) Deshazer, S. Keys to Solution in Brief Therapy. New York : Norton, 1985. p.125.

6) Deshazer, S. et al, "Brief Therapy : Focused Solution Development" Family Process, 25, 1986. pp.207-221.

졌는가가 그 주된 면접의 초점이 된다. 이 이론은 문제를 해결하기 위하여 문제를 발견하고 그것의 패턴을 깨뜨리는 방법과는 달리 문제가 일어나지 않을 때는 언제와 어떻게 차이가 나는가? 문제가 일어나지 않을 때는 언제인가? 왜 일어나지 않는가? 라는 점에 더 강조를 두어 그 예의를 증가시키므로써 문제를 해결하려는 것이다. 예를들면 알콜중독의 문제를 갖고온 클라이언트를 위하여는 언제 술을 많이 먹는지? 왜 먹는지? 에 관하여 조사하기 보다는 언제 술을 덜 먹는지? 그때는 술을 많이 먹을때와 어떻게 다른지? 어떻게 술을 먹거나 취하도록 먹지 않을 수 있었는지? 등에 관하여 더 자세하게 조사한다. 그리하여 술을 안 먹거나 또는 적당히 먹는 행동의 패턴을 더 증가시킬 수 있는지등의 적극적이고 긍정적인 방법에 초점을 두어 면접을 이끌어 간다.

이 이론의 내 전제는 다음과 같다. 첫째, 체계의 모든 부분은 서로 연결되어 있으므로 체계의 한부분의 변화는 전체 체계에 변화를 가져온다. 그러므로 가족중의 한 사람이 변화를 통하여 가족 전체의 변화를 가져올 수 있다.

둘째 어떠한 증상이나 불평을 일으키는 패턴에도 항상 예외는 있기 마련이다. 그러나 많은 경우 사람들이 예외를 보지 않고 문제에만 너무 집중하여 희망이 없다고 생각한다. 예를들면 클라이언트는 나는 항상 우울합니다" "나는 알콜 중독입니다" "우리 부부는 항상 싸웁니다" 이와같은 불평은 말하는 사람이나 듣는 사람에게 그들은 끊임없이 싸우거나, 언제나 우울하거나 또는 언제나 술에 만취되어 있는 것으로 착각하게 한다. 그러나 사실상 위의 어떠한 불평도 늘 그건것은 아니며 그렇지 않을 경우도 얼마나 자주 있는가의 차이 일뿐 있기 마련이다. 그러므로 문제행동에 대한 예외적인 행동을 발견하는 것이 클라이언트가 자신을 보는 관점을 새롭게 해주는 방법이 되기도 하며 해결을 발견하게하는 출발점이 되기도 한다.⁷⁾

셋째, 잘못이나 과거의 실패를 고치려고 노력하는 것 보다는 과거의 성공이나 장점을 찾아내어 그것을 더 키워주는 것이 훨씬 더 수월하다. 그러므로 증상이나 문제를 일으키는 잘못된 패턴을 찾아내어 교정하기 보다는 바람직하고 더 많이 보기를 원하는 행동의 패턴을 찾아내어 그런 행동이 더 자주 일어나도록 하는것이 중요하다.

7) Deshaze, S. Clues : Investigating Solutions in Brief Therapy, New York : Norton, 1988. p.5.

잘못된 것이다. 작은 변화가 다른 변화를 가져오며 나가서 큰 변화들을 가져 올수 있다. 그러므로 단지 작고 성취할 수 있는 목표를 세우는 것이 중요하다.

반대로 말하면 목표나 원하는 변화가 클수록 클라이언트의 협조를 얻기 어렵고 따라서 실패할 가능성이 많다. 다섯째, 살아있는 모든 생태계에서 변화란 계속해서 필연적으로 일어나는 것으로서 치료자의 역할은 긍정적인 변화가 일어나도록 조장하는 것이다.

여섯째 인간관계에 있어서 누구나 확신할 수 있는 분명한 원인과 결과란 것이 있을 수 없다. 따라서 어떤 문제에 대하여 무엇이 확실히 원인이라고 이야기 하기는 거의 불가능하므로 문제의 원인을 밝히기 보다는 문제가 해결된 것을 어떻게 알수 있는가를 확실하게 아는 것이 더 중요하다.”

일곱째, 비록 클라이언트가 불평하는 것이 무엇인지 확실하게 정의되지 않아도 효과적인 치료는 이루어 질수 있다. 중요한 것은 클라이언트가 바라는 것이 무엇인가를 관찰할 수 있는 행동으로 잘 설명하는 것이며 그것이 달성되면 문제가 무엇이든 그것이 해결됐다고 생각할 수 있겠는가 하는 것이다. 따라서 문제가 무엇인가를 생각하는것보다 목표가 달성됐을때 어떻게 알수있느냐를 아는것이 더 중요하다.

2. 치료자와 클라이언트의 관계

전통적으로 클라이언트는 도움을 받고자하는 그들의 동기가 어떠한가에 따라서 크게 두가지 유형으로 분류되어 왔다. 문제가 있음을 인식한후 문제를 해결하려는 동기를 갖고 자발적으로 치료자를 찾아오는 자발적인 클라이언트와 주위의 다른 사람의 요청에 의하여 또는 강권에 의하여 치료자에게 오게된 비자발적인 클라이언트로 나누어져 취급되어 왔다.”따라서 이들 비자발적인 클라이언트들의 치료에 대한 비협조적인 태도와 저항을 어떻게 다루느냐 하는 것은 늘 중요한 관심사가 되어왔다.

8) Molnar, A. & Deshazer, S. "Solution Focused Therapy : Towards the Identification of Therapeutic Tasks". Journal of Marital and Family Therapy, vol 13, No4, 1987, pp.349-350.

형으로 분류하고 있다. 즉 방문자, 불평자, 손님등이 그것이다.¹⁰⁾ 방문자는 어떤 특별한 불만이나 문제를 해결하기 위해서 치료자에게 온것이 아니라 누군가 그에게 치료자를 만나도록 강권적으로 요구하였거나 누군가에게 이끌리어온 사람을 의미한다. 이들은 자기가 치료자에게 와야할 이유가 없다고 생각한다. 이런 사람들의 대부분은 학교의 선생님이나 보호관찰사, 법원, 부모, 또는 배우자에 의하여 치료자에게 보내진 경우이다. 이같은 클라이언트와 치료자의 관계는 주인과 방문객과 같은 사이로서 이들 방문객들은 치료에 목적이 없고 단순히 방문하는데만 목적이 있으므로 치료가 시작될 수가 없다.

그러나 많은 경우 치료자들에게는 그들 방문객들의 문제가 너무나 분명하므로 치료자들은 방문객을 상대로 문제를 해결하려고 서두르는 경우가 있다. 이때는 클라이언트가 문제를 해결하려고 하는 준비가 전혀 안된 상태이므로 치료자들의 의욕에도 불구하고 클라이언트의 협조를 얻을수가 없다. 따라서 치료자는 클라이언트가 저항을 한다고 생각하거나 비자발적인 클라이언트를 만났다고 생각하게 된다.

Deshazer는 클라이언트가 저항을 한다고 생각하거나 비자발적인 클라이언트를 만났다고 생각하기 보다는 치료자를 방문한 방문객을 만났다고 생각하고 클라이언트를 방문객으로 대하기를 권하고 있다. 방문객에 대한 우리의 기본적 태도는 친절해야 한다는 것이다. 가능한 친절하고 기분 좋게 대하여주며 치료자는 항상 현재 면접을 하고있는 그 방문객의 편에 서야 한다는 것이다.

예를들면 비행을 저지르는 아들의 문제 때문에 소년법원으로 부터 가족치료를 받도록 의뢰된 부모의 경우, 부모들은 흔히 이 문제는 아들의 문제이지 자신들의 문제는 전혀 아니라고 생각한다. 따라서 가족치료를 받도록 판결할 법원에 대하여 불평하며 의무적으로 치료자의 사무실을 방문하는 것이다. 치료자는 부모도 치료를 받아야되는 문제가 있는 부모라는것을 입증하려고 하기보다는 부모의 편에 서서 이야기를 들으며 어떻게하면 그들이 아들을 깊이 사랑하고 잘 교육시키고 있는 부모인가를 법원에 입증해 보이는가를 논의하는 것이 클라이언트와 함께 일하는데

10) Deshazer, S 전제서. pp.86-89.

요구해서는 절대로 안되며 대신 방문객의 말이나 행동과 관련된것으로서 방문객에게 많은 칭찬을 하여주는 것이 클라이언트와 함께 계속 일하도록 하는데 도움이 된다고 한다.

불평자는 문제가 있음을 인식하고 있으며 그들의 불평이나 불만을 치료자에게 이야기 하므로써 치료자로부터 어떤 해답을 얻기 원하는 사람들이다.

이들이 갖고오는 불평이나 문제는 그들 자신에 관한것일 수도 있고 다른사람에 관한 것일 수도 있으며 그들과 다른 사람과의 관계에 관한 것일 수도 있다. 그것이 무엇이든 누구때문이든 그들 불평자들은 그 문제때문에 현재 고통을 받고있음을 인정하며 면접의 결과로서 그 문제가 해결되기를 바라고 있다. 그러나 문제를 해결하거나 불만을 줄이기 위하여 치료자가 제안하는것은 무엇이든지 다 하겠다는 동기는 아직 없다. 그들은 문제로 인하여 고통을 받고 있지만 해결방법에 대하여는 수동적인 상태에 머물고 있다.

이들 불평자들에게는 역시 방문객과 마찬가지로 많은 칭찬을 하여 주어야 하며 방문객과는 달리 클라이언트가 쉽게 할 수 있는 간단한 관찰의 과제를 내어주는것이 도움이 된다.

손님이란 클라이언트중에 불평거리나 문제가 있음을 인정할뿐 아니라 그 문제나 불평거리를 해결하기 위하여는 어떠한 일이든지 적극적으로 하고자하는 사람들이다. 손님은 그들의 문제를 설명하는 방법이나 치료의 목표를 설명하는데 있어서 이미 방문객이나 불평자와는 차이가 있다. 이들 손님들에게는 어떠한 우스꽝스러운 행동을 요구하는 과제를 줄지라도 문제가 해결될수만 있다면 기꺼이 수행하겠다는 의지가 있다.

Solution-Focused Brief Therapy는 클라이언트가 이 세가지 유형중 어디에 속하는가를 평가하는것이 치료자의 중요한 역할이라고 생각한다. 클라이언트가 이 세가지 유형중 어디에 속하느냐에 따라 클라이언트에 대한 치료자의 기대가 달라져야 하기 때문이다. 그러나 클라이언트는 이와같은 세가지 유형중의 하나에 고정되어 있는것은 아니다. 면접과정을 통하여 한사람의 클라이언트는 방문객에서부터 손님으로 또는 불평자로부터 손님으로 바뀔수 있다.

부모나 가족이 함께 방문하였을때 그중에는 방문객도 있을수 있고 불평자나

맞는 과제를 제시해 줄 필요가 있다.

3. 치료목표

클라이언트의 문제를 해결하는데 가장 중요한 것은 첫째로, 구체적이고 명확한 치료목표를 세우는 것이다. 치료목표가 행동으로 관찰 될 수 있도록 분명하고 구체적으로 세워짐으로써 클라이언트와 치료자는 언제가 치료를 그만둘 때인지를 분명하게 알 수 있게되며 이와 같은 구체적인 목표는 치료 결과에도 큰 영향을 준다.¹¹⁾ 많은 경우 클라이언트들은 문제를 해결하기 원하지만 그들이 성취하고자 하는 목표가 무엇인지 분명히 알지 못하는 경우가 있다.

그들의 목표는 막연하며 구체적이지 못하고 관찰할 수 없는 기분에 의존된 것일 때가 많다. 목표가 분명하지 못한 경우 치료가 효과가 있었는가를 평가하기도 곤란할 뿐 아니라 언제 치료를 끝마쳐야 하는지도 알 수가 없다.

둘째로 클라이언트가 생각하기에 성취할 수는 있지만 달성하기가 어렵다고 생각하는 것으로 목표를 정하는 것이 효과적이다.¹²⁾ 클라이언트가 도저히 성취할 수 없다고 생각한다면 아무리 좋은 목표라고 할지라도 목표를 달성하기 위한 노력을 처음부터 하지 않을 것이다.

또한 너무나 쉬운것으로 목표를 세우면 치료자의 도움 없이도 혼자 해결할 수 있다고 생각하여 치료를 받으려 와야하는 필요성을 느끼지 못할 것이다. 특별히 불평이나 문제가 막연하거나 예외가 발견되지 않을 때 구체적인 목표를 세우는 것이 해결을 향하여 전진하도록 고무하는 방법이기도 하다.

셋째로 치료목표는 치료자가 생각하기에 바람직한것 보다는 클라이언트 자신이 성취하기 원하는 것으로서 잘못된 행동이나 관계를 시정하는데 초점을 두기보다는 바라는 행동이나 관계를 더 증가시키는 것으로 하여야한다. 일주일에 5일을 밤에 오줌싸는 국민학생을 위한 치료목표는 오줌싸는것을 줄이는데 목표를 두기보다는 오줌을 안싸는 이틀을 어떻게 3일 또는 4일로 늘리느냐하는데 목표를 두어야 한다는

11) Locke, E. et al. "Goal Setting and Task Performances : 1969-1980", Psychological Bulletin, 90, 1981, pp.125-152.

12) Bandura, A. & Schunk D. "Cultivating Competence, Self-Efficacy and Intrinsic Interest Through Proximal Self Motivation", Journal of Personality and Social Psychology, 41, 1981, pp.586-598.

오줌싸는 밤을 줄이는 것이나 오줌을 싸지 않는 밤을 늘리는 것이나 같은 내용의 이야기라고 할 수 있겠지만 전자는 부정적인 행동에 강조를 두는 것이고 후자는 긍정적인 행동에 강조를 두는 것이다. 이와같이 치료목표를 긍정적이고 바라는 행동을 더 증가시키는 것으로 두므로써 클라이언트나 가족도 오줌을 싸지 않는 날도 있다는 것을 인식하게 되며 해결에 대한 희망도 갖게 된다.

치료목표는 문제가 무엇인지 분명하게 정의되지 않아도 가능하다. 문제가 무엇인지 몰라도 클라이언트가 바라는 것이 무엇인지 그의 생활에서 무엇이 달라지기를 원하는지 또는 더 자주 보기를 원하는 것이 무엇인지를 조사하므로써 치료자는 목표를 세울 수 있는 것이다.

그러므로 문제가 무엇인가를 밝히는 것보다는 바라는 것이 무엇인가에 더 초점을 두며 목표를 설정하는 과정을 통하여 문제가 해결될 수 있다는 기대감을 갖게 되기도 한다.

4. 면접의 방법

치료에 목적을 둔 면접은 도움을 찾는 클라이언트와 도움을 주려고하는 치료자와의 사이에서 일어나는 상호작용의 과정이다. 치료자가 클라이언트에게 도움을 주기위하여 어떠한 방법으로 면접을 하느냐 하는 것은 여러 다른 요인들에 의하여 영향을 받겠지만 무엇보다 치료자가 어떠한 이론에 기초를 두어 면접을 하느냐 하는데 달려있다.

정신역동이론에 기초를 둔 치료자는 클라이언트 자신의 역기능적인 행동에 대한 통찰을 증가시키도록 하기위한 목적을 갖고 질문도 하며 클라이언트의 말이나 행동에 반응하기도 한다. 현상학적 이론에 기초를 둔 치료자들은 클라이언트가 면접중 상황에 대한 자신의 감정이나 느낌을 경험해 보도록 하는데 목적을 두고 면접을 진행해 간다.

체계이론에 기초를 둔 치료자들중에도 어떤 모델을 사용하는가에 따라 면접의 방법이 달라진다. 구조적 가족치료 모델에 기초를 둔 치료자는 면접의 목적을 면접과정을 통하여 가족관계에 관한 정보를 수집하거나 가족들의 행동중 잘못된 것을 수정하는 경험을 제공하는데 두고 있다. 전략적인 가족치료 모델에 기초를 둔 치

패턴을 중단시키거나 변화시키는데 필요한 정보를 조사해 내는데 두고 있다.

Solution Focused Brief Therapy에 기초를 둔 치료자들의 목표는 면접을 통하여 클라이언트로 하여금 불평거리에 대한 예외적 행동이나 해결방법에 가능한 빨리 초점을 맞추도록 하므로써 불평에 대한 클라이언트의 개념을 재조정 하려는 것이다. 또한 클라이언트가 이야기한 상황들에 관하여 문제가 되는것 뿐 만 아니라 클라이언트의 전체상황을 재구성하여 주는 것이다.

문제가 무엇인가 문제의 원인이 무엇인가를 조사하는데 익숙한 치료자에게는 클라이언트가 원하는 해결이 무엇인가를 중심으로 면접을 이끌어 가는것이 쉬운 일이 아니다. 그러나 Solution Focused Brief Therapy에서는 문제나 불평을 말하는데서 빨리 해결에 관한 내용으로 초점을 맞추므로 클라이언트로 하여금 문제가 해결될 수 있다는 기대감을 갖게하는 것이다. 이것은 풍선에 바람을 서서히 불어 넣듯이 클라이언트의 마음에 문제가 해결될 수 있을 것이라는 희망과 기대를 불어 넣어 주는 것이다.

따라서 이 이론에서 사용하는 질문도 이와같은 목적하에서 크게 두가지로 구분이 된다. 그 첫째는 보고식의 질문이요 둘째는 구조적인 질문이다. 보고식의 질문은 문제가 무엇인가를 밝히기 위한 질문들이며 구조적인 질문은 해결에 초점을 둔 질문들이다.¹³⁾ 이 내용을 보다 자세하게 살펴보기로 하자.

1) 보고식의 질문

보고식의 질문은 치료자로 하여금 클라이언트의 현재상황에 관한 이해를 돕도록 하는 질문들이다. 이 질문의 초점은 과거와 현재에 있으며 그것을 더 세분해보면 다음과 같다.

a) 개별적인 질문

클라이언트 개인의 현재와 과거에 대한 생각을 질문하는 것으로서 “언제부터 문제라고 생각했습니까?” “문제가 무엇이라고 생각합니까?” “왜 오늘 상담을 받아야겠다고 결심하였습니까?” “얼마나 문제가 오랫동안 계속되었습니까?” 등이 개별적인 질문에 속한다.

13) Lipchick, E. & Deshazer, S. "The Purposeful Interview". Journal of Strategic and Systemic Therapies, vol. 5. 1985. pp.1-2.

체계적인 질문은 클라이언트와 관계된 다른사람들은 문제에 대하여 어떻게 생각하는가를 알아 보기 위하여 하는 질문으로써 치료자는 이 체계적인 질문을 통하여 불평의 패턴이나 반복되는 행동에 관한 이해를 할 수가 있다.

“철수가 그런 행동을 하면 가족중에서 누가 제일 흥분합니까?” “아버지가 철수를 때리면 어머니는 어떻게 하십니까?” “남편이 이자리에 있으면 남편은 무엇이 문제라고 하겠습니까?” “철수 선생님이 여기 있다면 철수의 문제는 무엇이라고 하겠습니까?” 등이 체계적인 질문에 속한다.

2) 구조적인 질문

이 질문들은 목표와 해결에 초점을 둔 미래 지향적인 질문들으로써, 클라이언트로 하여금 긍정적인 변화에 대한 기대감을 갖게 하면서 동시에 지금까지 자신들이 해왔던 방법들외에 다른 해결방법들을 생각해 보도록 격려하는 것이다. 구조적인 질문도 역시 개별적인 질문과 체계적인 질문으로 나눌 수 있다.

a) 개별적인 질문

“상황이 좋아지면 더 좋아진 것을 어떻게 알 수 있겠습니까?” “남편에게 더이상 화를 안낸다면 무엇이 달라질까요?” “상황이 조금이라도 나아지게 하려면 무엇이 달라져야 한다고 생각하십니까?” “당신은 문제가 해결된 것을 무엇으로 알 수 있겠습니까?” 하는 것들이다.

b) 체계적인 질문

“당신이 술을 덜먹으면 누가 제일 좋아 할까요?” “부부 싸움을 줄이려면 어떻게 하여야 된다고 당신의 아이들은 생각하겠습니까?” “당신이 말하지 않는다고 해도 당신의 남편도 무엇을 보고 당신의 문제가 해결됐는지 알겠습니까?” 하는 내용들이다.

이와 같은 체계적인 질문들을 통하여 클라이언트는 자신의 행동이나 관점뿐 아니라 다른 사람의 행동이나 행동에 대하여서도 주의를 기울이게 되는 것이다. 또한 자신의 행동의 변화 뿐 아니라 다른 사람의 행동의 변화에 대하여서도 관심을 갖게된다. Solution Focused Brief Therapy는 특히 문제패턴보다 해결패턴을 형성해 가는데 더 관심을 두어 면접을 이끌어 나가는 것이 특성이므로 구조적인 질문에 대하여 좀 더 자세하게 언급하고자 한다. 구조적인 질문은 해결의 실마리를 제공

관한 질문 ④ 적응적인 질문등이 있다.

① 예외를 발견하기 위한 질문

Solution Focused Brief Therapy는 어떠한 문제에도 예외적인 행동이나 상황이 있다는 것을 믿으며 그 예외를 발견하여 그 예외가 더 많이 일어나도록 도움을 주는 것이 필요하다고 믿는다. 치료자는 클라이언트에게 다음과 같은 질문을 함으로써 예외를 발견하려고 한다.

② 언제 그런 문제가 일어나지 않습니까?

③ 당신은 문제가 일어날 때와 일어나지 않을 때 당신 자신이 다르게 행동한다고 생각합니까? 문제가 없을 때는 어떻게 다르게 행동합니까? 당신의 남편이나 아이들은 어떻게 다르게 행동한다고 생각합니까?

④ 더 이상 치료받으러 여기에 올 필요가 없다는 것을 무엇을 보고 알 수 있었습니까? 당신의 가족들은 어떻게 알까요?

⑤ 그런것이 더 자주 일어나게 하기 위해 무엇을 해야 하겠습니까? 당신이나 당신의 가족들은 무엇을 해야 할까요?

⑥ 당신이 전화로 우리와 약속을 한 뒤에 그날부터 지금까지 약간이라도 바람직한 변화가 있었습니까? 만약 “네” 라고 한다면 “어떻게 하면 그 변화를 계속하게 할 수 있을까요?” 또한 더 많게 할 수 있을까요?

특별히 치료자는 클라이언트와의 면접중에 약간이라도 어떤 예외를 발견한다면 치료자는 그 예외를 구체화 시키고 조명할 필요가 있다.

② 척도질문

문제가 무엇인지도 분명하지 않고 클라이언트가 바라는 목표가 무엇인지도 막연할 때는 척도를 재는 척도질문이 도움이 된다. 척도질문은 목표를 달성하려고하는 클라이언트의 의지가 얼마나 되는지 그와 관계된 다른 체계들은 목표달성에 대하여 얼마나 희망적으로 생각하는가를 조사하는데 유용한 도구이다.

“1부터 10까지 있다고 하고 10이 술을 끊어야겠다는 결심의 최고 점수이고 1이 술을 전혀 끊고 싶은 생각이 없는 것을 나타낸다고 하면 당신의 욕구는 오늘 어디에 속합니까?” “부부싸움을 많이 하는것을 1이라 하고 부부싸움을 하지 않는 것을 10이라고 한다면 당신 부부는 현재 어디에 속합니까?” 부부싸움을 덜하는 것을

당신의 남편은 어떻게 해야 된다고 생각하십니까?”

③ 기적에 관한 질문

치료자가 예외를 발견할 수 없을 때 그러면서 클라이언트의 목표가 분명치 않을 때 치료자는 그가 원하는 것이 무엇인가 하는 가정적인 해결을 발견하기 위하여 기적에 관한 질문을 할 수 있다.

“만약 당신이 잠자는 밤사이에 기적이 일어나서 당신의 문제가 해결됐다면 당신의 무엇을 보고 밤사이에 기적이 일어났구나 하는 것을 알 수 있겠습니까?” “당신외에 누가 기적이 일어났다는 것을 알 수 있겠습니까?” “그 사람은 어떻게 무엇을 보고 기적이 일어났다고 하겠습니까?” “그런 기적이 일어나도록 하려면 당신은 무엇을 해야 되겠습니까?” “기적이 일어났었던 것처럼 행동하려면 어떻게 해야 하겠습니까?”

④ 적응적인 질문

클라이언트가 아무런 예외적인 상황을 발견할 수 없다고 하며 부정적인 말만 계속하는 경우 그런 사람과 연합하는 좋은 방법은 적응적인 질문을 함으로써 부정적인 입장에 함께 참여하는 것이다.

“문제가 매우 심각한것 같은데 어떻게 상황이 더 나빠지지 않았습니까?” “상황이 더 심각해지는 것을 막기 위해 무엇을 하셨나요?” “무엇이 도움이 되었습니까?” “당신 남편이나 아이들도 그 의견에 동의할까요?” “문제가 더욱 심각해지면 당신은 무엇을 하겠습니까?” “문제가 조금 나아지면 무엇을 하겠습니까?” “그렇게 되게 할려면 무슨 일이 일어나야 할까요?” “당신 생각에 당신은 무엇을 해야 한다고 생각하니까?” Solution Focused Brief Therapy의 면접은 일반적으로 클라이언트의 현재 불평이나 문제됨을 조사하는데 크게 관심을 두지 않는다. 그 보다는 바람직한 해결에 초점을 두어 그 해결을 현실화 시키기 위한 방법에 초점을 두어 면접을 진행해 나가는 것이 큰 특징이라고 하겠다.

Erickson은 사람들은 누구나 치료자에게 갖고온 문제나 불만에 대하여 해결방법을 발견할 수 있는 자원을 갖고 있다고 하였다.¹⁴⁾ 치료자의 기능은 기술적인

14) Erickson, M.H. Special Techniques of Brief Hypnosis, Journal of Clinical and Experimental Hypnosis, 1954, pp.109-129.

이다.

5. 개입방법

1) 치료자와 그 동료들

Solution Focused Brief Therapy의 경우 클라이언트의 문제를 해결하기 위하여 일하는 사람은 보통 2명 이상으로 구성된다. 한 사람은 치료자로서 클라이언트와 같은 방에서 클라이언트를 면접하며, 클라이언트가 한사람 이상이라고 하여도 치료자는 한 사람이 된다. 치료자와 팀을 이루는 다른 사람은 한 사람이 될 수도 있고 또는 여러 사람이 팀을 이룰 수도 있다. 단지 그들은 치료자와 클라이언트가 면담하는 장면을 관찰할 수 있도록 One-Way Mirror가 설치된 다른 방에서 면접의 시종을 지켜보게 된다. 클라이언트와 함께 면접을 진행해 나가는 치료자는 면접이 계속 진행되는 동안 같은 사람이 되어야 하지만 One-Way Mirror 뒤에서 면접을 지켜보는 팀원은 반드시 같은 사람이 아니어도 된다. 환자들은 One-Way Mirror에 관한 설명과 함께 거울 뒤에 다른 사람들이 있다는 것을 알게된다.

클라이언트가 원하는 경우에는 거울 뒤에 있는 팀원들 중의 한 사람이 클라이언트를 만날 수도 있다.(그러나 치료자가 훈련된 사람이라면, 반드시 다른 팀원이 필요한 것은 아니다) 치료자는 30분~40분의 면접이 이루어진 후에 클라이언트에 양해를 구하고 10분 정도 거울뒤에 있는 팀원들에게서 자문을 받는다. 즉 10분 정도의 자문 시간에 치료자는 팀원들에게 와서 클라이언트의 불평을 해결하기 위하여 무엇을 어떻게 하는 것이 좋은가? 클라이언트의 행동중에서 장점과 칭찬해 줄만한 요소가 무엇인가를 함께 의논하는 것이다. 치료자와 팀원들이 자문시간을 갖는 것은 문제가 심각한 경우 뿐 만 아니라 그렇지 않은 경우에도 마찬가지이다. 팀원들은 클라이언트에게 궁금한점이 있거나 치료자가 문제해결을 위하여 올바른 방향으로 나가고 있지 않다고 생각하면 면접중에 있는 치료자에게 전화를 해서 질문을 하거나 방향을 조정해 줄수 있다.

Solution Focused Brief Therapy에서의 팀 접근법은 보다 객관적으로 클라이언트의 문제를 볼 수 있도록 하는데 도움이 되며 그 해결방법이나 과제를 주는데 있어서도 효과적인 방법과 새로운 생각을 제공해 주는데 있다. 숙련된 치료자의

면접후에는 10분 정도 혼자서 클라이언트와 이야기한 내용을 정리하며 그에게 해줄 칭찬과 과제등을 기록하여 이야기 해 주도록 하고 있다.

2) 칭찬과 과제

칭찬은 클라이언트가 갖고온 불평이나 문제의 해결과 관련된 것으로만 한정할 필요가 없다. 클라이언트가 현재 하고 있는 것이나 또는 하였던 것으로서 그 자신이나 다른 사람에게 도움이 되거나 효과적이거나 바람직한 것이면 그 내용이 어떤것이든 관계없이 칭찬을 해주는 것이 좋다. 칭찬은 크게 두가지의 목적이 있다. 클라이언트는 대부분이 그들의 부정적인 면만을 확대해서 보는 경우가 많다. 따라서 첫째는 그러한 클라이언트에게 칭찬을 해주므로써 그들 자신에 대한 개념을 바꾸어 주는 역할을 하게 된다. 그들로 하여금 자신을 정상적인 문제를 갖고 있는 정상인으로 보도록 하는 것이다. 두번째는 클라이언트로 하여금 치료자의 말에 따르도록 하는데 있다. 치료자로부터 칭찬을 들은 클라이언트는 처음으로 자신의 이야기를 진지하게 듣고 자신의 입장에서 문제를 생각하는 전문가를 만났다고 생각한다. 이와 같은 클라이언트의 치료자에 대한 태도는 그로 하여금 쉽게 치료자의 의견에 동의하게 만든다. 이것은 Erickson이 “치료자는 클라이언트로부터 늘 “아니오”가 아닌 “예”만 나오도록 면접을 이끌어가야 한다고¹⁵⁾ 한것보다 더 강력한 방법으로서 클라이언트는 치료자가 제시하는 과제들을 쉽게 수용할 수 있게 된다.

3) 과제

목표란 클라이언트와 치료자가 함께 힘을 합쳐 맞추어야할 과녁이라고 한다면 과제는 화살과 같은 것이다. 즉 화살은 과녁을 맞추기 위하여 도안된 것이라고 하면, 과제는 목표를 성취하기 위해 계획되어진 것이다.¹⁶⁾

어떠한 과제를 누구에게 어떻게 내어줄 것인가는 클라이언트가 방문객이나 불평자나 손님이나에 따라 달라진다.

또한 예외가 있는가? 그리고 그 예외는 우연히 발생하는 것이나 아니면 노력을 함으로써 생기는 것이나 하는 차이가 바로 과제의 형태를 다르게 하는 요인이 되기도 한다. 술에 만취되어 오는 남편의 경우 술에 취하지 않고 오는날이 있는가? 있다면

15) Erickson, M.H. 전계서, p.110.

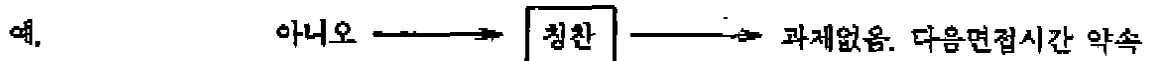
16) Deshazer, S. 전계서, p.98.

노력에 의해서 그렇게 된 것인가? 아니면 우연히 그렇게 된 것인가 등에 따라 과제
 내용이 달라 질 수 있는 것이다.

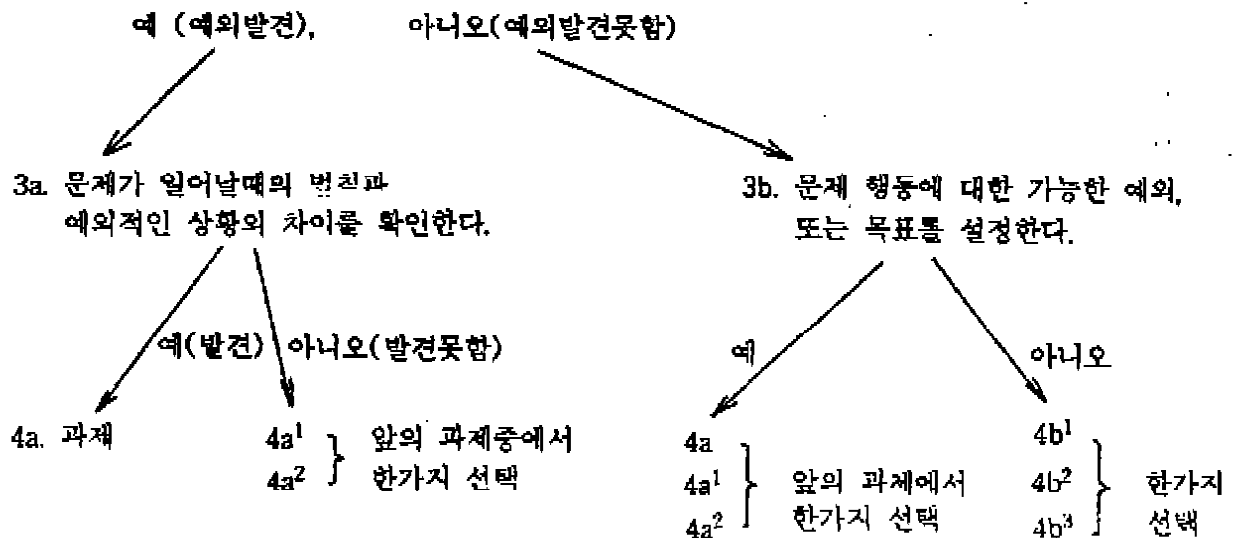
Dolan Ohnalon, Deshazer는 케이스들을 분석함으로써 적당한 치료개입의 패턴을
 발견해 낼 수 있다고 하였다. Deshazer는 치료개입의 패턴을 발견한다는 것은 과제의
 패턴도 발견할 수 있다고 하는 것을 의미한다고 하였다. 클라이언트가 갖고 오는
 문제나 목표는 모두 다르지만 그 안에서 어떤 패턴을 찾을 수 있으며 그 패턴에
 따라서 치료적인 과제를 제시하여 주는 것이 가능하다는 것이다. 이와같은 패턴을
 발견하기 위한 면접의 과정을 살펴보면 다음과 같다. 우선 첫째로 치료자는 클라
 이언트가 바라는 해결점이나 목표가 있는가를 조사하여야 한다. 둘째는 해결을
 바라는 불평이나 불만이 없는 예외적인 행동이 일어나는 경우는 없는가를 조사한다.
 이때 어떤 클라이언트는 문제행동에 대한 예외적인 상황을 발견하지만 어떤 클
 라이언트는 그런 예외적인 상황을 전혀 발견 못하는 경우도 있다. 세째는 그 예외가

〈해결중심의 치료적 과제들〉

1. 바라는 해결점을 확인하거나, 목표가 있는 불평을 확인한다.



2. 예외를 확인한다.



트에게서 조사한다. 클라이언트가 그 법칙을 알때와 모를때에 따라 과제는 다르게 주어진다. 클라이언트가 문제행동에 대한 가능한 예외적인 상황을 발견 못하는 경우는 기적에 관한 질문을 통하여 가능한 예외나 목표를 설정하도록 한다. “밤 사이에 기적이 일어났다면 무엇을 보고 당신은 기적이 일어났는 줄 아시겠습니까? 하는 질문을 던져본 후 이때 다시 가능한 예외나 목표를 설정한 클라이언트와 예외나 목표를 설정하지 못한 클라이언트는 구분되어 각각의 다른 과제가 주어진다.

Deshazer팀에 의하여 개발된 과제를 선정하는 패턴을 도표로 표시하면 앞장의 표와 같다.¹⁷⁾

과제들

4a : 클라이언트에게 예외적인 상황이 일어날수 있게 하는 행동을 더 많이 하도록 지시한다.

4a¹ : 클라이언트에게 문제를 일으키는 습동이나 행동을 억제할때 그가 그것을 억제하기 위하여 무엇을 하는지 관찰하도록 지시한다.

4a² : 클라이언트에게 예상을 하도록 과제를 제시한다. 지금부터 다음 면접자 예외가 얼마나 있을것인가를 매일 예상하도록 한다.

4b : 지금부터 다음 면접때까지 무엇이든지 다른 행동을 시도해 보고 그 결과를 치료자에게 보고하도록 지시한다.

4b¹ : 문제 행동을 안하거나 그치면 무엇을 하는지에 대하여 자세하게 기록 하라는등의 구조화된 과제를 제시한다.

4b² : 지금부터 다음 면접때까지 왜 상황이 더 나빠지지 않는가를 관찰하라고 지시한다.

4b³ : 지금부터 다음 면접때까지 클라이언트 생활에서 일어나는 것으로 더 자주 경험하기를 원하는 것이 무엇인가를 관찰하고 치료자에게 그것을 이야기 해 주도록 하는 과제를 준다.

각각의 과제들의 목적과 그 의미를 좀더 자세히 설명하면 아래와 같다.

과제 4a는 클라이언트로 하여금 문제행동과 만족할만한 기능적인 행동 사이의 차이를 분명히 인식하도록 도우며 클라이언트가 만족할만한 기능적인 행동의 양을 더 많이 하도록 한다. 클라이언트가 부부싸움을 피하는데 있어서 산책이 도움이 된다고 한다면, 부부가 의견 충돌이 생길때마다 산책을 하도록 과제를 줄수 있다.

17) Molnar, A. & de Shazer, S. 전제서, pp.353-355.

문제행동에 대한 예외적 행동이나 기능적인 행동들을 더욱 증가시키는데 목적이 있다.

과제 4a²는 클라이언트로 하여금 문제행동에 대한 예외적인 행동이 일어나는 법칙에 수의를 기울이도록 함으로서 문제행동이나 예외적인 상황에 대하여 통제할 수 있다는 인식을 갖게 하는데 목적이 있다. 엄마에 대한 아들의 반대답과 반항에 관하여 불평을 하는 클라이언트에게는 매일 저녁 잠들기전 내일은 아들이 얼마나 엄마에게 잘 대답을 할 것인가를 예상 하도록 한다.

그 예상한 것을 1부터 10까지의 점수중 하나를 선택하여 기록하여 놓는다. 다음날 저녁에는 기록하여 놓은 것과 실제로 일어난 것 사이에 어떤 차이가 있는가를 비교하도록 한다.

과제4b는 문제행동에 대하여 가정적인 예외행동을 설정한 클라이언트가 그의 문제행동의 패턴을 바꾸도록 하기 위하여 "전혀 어떤 다른 것을 시도하도록 제시한다. 그러므로 클라이언트가 문제행동을 일으키는 법칙과 예외적인 행동을 하게하는 법칙에 어떤 차이가 있음을 인식하게 하는데 목적이 있다.

과제4b¹는 문제행동이 일어나는 상황과 법칙에 관하여 더 자세한 정보를 수집함으로써 예외적인 상황에 대한 인식을 높이거나 공식화하는데 목적이 있다.

과제4b²는 클라이언트가 위기상황(사망, 실직, 실연등)에 있을때 그 자신의 문제는 해결될 수 없는 것으로 볼때 문제가 더 심각해지는 것을 예방하기 위한 목적으로 사용된다. 또한 이것은 클라이언트로 하여금 문제가 더 심각해질 수도 있는데 이 상태에서 견딜수 있는가 하는 긍정적인 견해를 제공해 주는데도 사용된다.

과제 4b³는 클라이언트의 충점을 만족스러운 행동에 돌리도록 함으로써 클라이언트의 불만족스러운 문제행동에 대한 충점을 배제하는데 있다.

III. 결 론

Solution-focused Brief Therapy(해결중심 단기치료이론)는 이제까지 자세하게 살펴본바대로 다음과 같은 몇 가지의 특징을 가지고 있다.

첫째는 이론을 구성하고 있는 철학적 특징으로서 잘못된 점을 수정하는 것보다는 바라는 것이 이루어지도록 노력하는 쪽에 충점을 두어 문제를 해결하고자 한다. 이 치료모델에 의하면, 클라이언트가 바라는 해결점이나 목표는 문제가 무엇인지, 문제의 원인이 무엇인지 명확하게 규명되지 않아도 성취가 가능하다고 보는 것이다.

둘째, 면접에 있어서 치료자는 처음에서부터 클라이언트가 바라는 목표가 무엇인가? 더 자주 경험하기를 원하는 행동들은 어떠한 것인가? 등에 해결의 충점을

문제행동에 관한 예외적인 행동을 인식하게 되고 해결에 대한 기대감을 가지게 되는 것이다.

세째로, 해결중심 치료 이론은 클라이언트가 한 말, 행동, 생각등 어떠한 것이건 간에 바람직한 것이나 효과적인 것에 대하여는 칭찬을 해준다. 클라이언트들의 행동에 관한 칭찬은 전통적인 치료방법에서는 좀처럼 찾아볼 수 없는 방법으로, 이러한 방법은 클라이언트들로 하여금 자신을 긍정적으로 볼 수 있도록 돕게된다. 또한 치료자와 쉽게 협조적인 관계를 갖게 만든다.

네째로 클라이언트에게 제시하는 과제도 그들의 생소한 행동이나 감정, 생각등을 요구하는 것이 아니라 클라이언트들에 의하여 이미 사용되어 왔거나 그들이 제안한 행동이나, 감정, 생각등을 중심으로 구성되기 때문에 과제수행이 훨씬 효과적일 수 있다.

다섯째, 클라이언트가 제기하는 문제나 목표는 다양각색으로 다룰 수 있지만 그안에서 나름대로 어떠한 패턴이나 줄기를 찾을 수 있게되고 치료를 위하여 제시되는 과제도 7가지의 독특한 패턴에 의거하여 제시될 수 있다고 본다. 그리고 패턴을 발견하기 위한 절차와 방법들은 거의 공식화되어 있고 그것에 따라 어떤 형태의 과제를 줄것인지 하는점도 공식화되어 있어서 어떠한 다른 치료 모델보다도 과학적이라 할 수 있다.

여섯째, 치료기간이 비교적 짧고, 효과적이다. 클라이언트들의 평균 상담횟수는 치료가 될 때까지 6회이며 그 성공율은 72%나 된다고 보고되고 있다.

일곱째, 가족치료라고 하지만 모든 가족이 반드시 참여할 필요는 없으며 상담에 직접 참여하는 가족은 어느 한 사람만으로도 가능하다.

이것은 가족중 어느 한 사람의 변화를 다른 가족 구성원들에게 영향을 줄 수 있다는 가정이 가능하기 때문이다.

위에 제시한 여러가지 특징들을 통하여 볼 때 해결중심 치료이론은, 상담이나 가족치료의 개념이 아직은 낯설고 익숙하지 않은 한국의 상황에서 여러가지로 직접적인 도움이 될 것으로 생각한다. 이 모델은 가족치료뿐만 아니라 학교의 상담소나, 일반 청소년 상담소등에서 개인의 문제를 상담해주는데 있어서도 매우 효과적일 수 있다. 그러나 이 치료이론은 한국적 상황에 적용하는데 있어서는 몇

첫째, 한국과 같은 가족의 구성내용으로 보아서 분제를 가지고 오는 환자가 가족내에서 힘을 가지지 못하는 경우 치료의 효과가 얼마나 달성될 수 있을 것인가?

둘째, 한국의 경우와 같이 대가족의 경우 다른 가족 구성원의 방해를 받지 않고 과제를 수행할 수 있을 것인지? 또한 그 과제가 다른 사람들의 개입으로 그 만큼의 효과를 거둘수 있을 것인지 문제가 될 수 있다.