Journal of the Korea Academia-Industrial cooperation Society
Vol. 14, No. 8 pp. 3724-3731, 2013

http://dx.doi.org/10.5762/KAIS.2013.14.8.3724

해결중심상담접근의 철학과 상담자태도에 관한 연구

노명숙[1*]
[1]전주비전대학교 아동복지과

A Study on Philosophy and of counselor's Attitude of Solution Focused Counseling Approach

Myung-Sook Rho[1*]
[1]**Dept. of Child Welfare, Jeonju VISION University**

요 약 본 연구의 목적은 '해결중심/원리;가치;철학,태도'를 검색 주제어로 하여 저서, 학술논문, 석·박사 학위 논문을 문헌분석을 통해 해결중심상담접근의 철학과 상담자 태도에 대해 밝히는 것이었다. 연구결과는 다음과 같다. 해결중심상담접근의 철학은 내담자 중심이며, '효과'에 초점을 두는 것이고, 사회구성주의'에 기초한다는 것과 긍정심리학에 기초한다는 것이다. 또한 해결중심상담접근의 상담자 태도는 내담자에 대해 '알지 못함(not-knowing)'의 자세를 갖고, 진정성 있는 호기심으로 관찰하는 태도를 취하며, 내담자가 잘 해온 것을 칭찬해주며, 다양한 현장에서 해결중심상담을 실천하는 협력자이자 코치 역할을 한다는 것이다.

Abstract The purpose of this study was to find philosophy and counselor's attitudes of solution focused counseling approach. Research methods was to analyze the target literature on 'solution focus / principle; value; philosophy; attitude' through data retrieval around the books, academic papers, master thesis, Phd thesis. The results of this study are as follows. The philosophy of solution focused counseling approach is to center clients, to focus on 'effect', to base on social constructivism and to base on positive psychology. In addition, the counselor' attitudes of solution focused counseling approach is to have 'not-knowing' stance about Clients, to take the attitude of observation with sincere curiosity, to compliment the clients, to become a partner and a coach to practice solution focused counseling approach in various fields.

Key Words : Client-centric, Counselor Attitudes, Counseling Philosophy, Social Constructivism, Solution Focused Counseling

1. 연구의 필요성과 연구목적

해결중심상담접근의 원리와 철학이 가족상담, 집단치료, 개인상담 등에 적용되어 효과를 나타냈음을 보여주는 연구가 많다[1,2]. 전통적인 심리치료모델은 '과거를 알아야 현재를 충분히 알 수 있다'는 가정을 전제로 하고, '문제의 원인을 알아야 치료가 가능하다'는 신념에 기초하여 내담자의 문제를 해결하려는 것이다. 하지만 해결중심상담은 이와 다르다고 하는데, 어떤 신념에 기초하여 상담에 접근하는지에 대해서도 파악할 필요가 있다.

또한 상담자는 심리학 관련 이론과 방법 절차를 사용함으로써 인간의 행동을 관찰, 기술, 평가, 해석하고 부적응 행동을 수정한다. 상담자는 심리학적 이론과 연구결과들을 실제 상담업무 수행에 통합함으로써 내담자들이 건강한 삶을 영위할 수 있도록 돕고, 내담자들의 스트레스나 심신의 장애로 인한 심리적 고통을 경감시키고 위기를 극복하여 개인의 잠재력이 최대한 발휘되도록 돕는다[3]. 해결중심접근의 철학이 실제 현장에서 상담업무수행에 어떻게 통합되고 상담자의 태도에서 어떻게 구현되고 있는지 모색할 필요가 있다. 그리고 우리나라에서는 상담

*Corresponding Author : Myung-Sook Rho(Jeonju VISION Univ.)
Tel: +82-10-8638-8758 email: sookr50@hanmail.net
Received July 9, 2013 Revised August 5, 2013 Accepted August 7, 2013

심리분야에서 상담자가 어떤 역할을 하는지 분명하게 논의된 바가 없고 관련연구도 적다[3]. 그러므로 해결중심접근의 철학과 상담자의 태도에 대한 연구가 필요하다고 볼 수 있다.

그리고 해결중심상담은 치료의 구체적인 전략과 기법을 상담자들이 비교적 쉽게 배워 작용할 수 있고 단기에 상담효과를 높일 수 있다는 점 등에 힘입어 우리나라 사회에 짧은 시간에 확산되어 왔다[4]. 연구 결과에 따르면 가족치료자 중 80.6%(중복응답)가 해결중심상담에 대한 교육 훈련을 받았고, 62.2%(중복응답)가 상담방법으로 해결중심상담을 주로 적용하고 있었다[5]. 이는 해결중심상담접근이 가족상담자의 교육훈련 내용에서나 적용 정도에서 모두 1순위에 있으므로 상담현장에서의 해결중심상담의 적용이 광범위함을 알 수 있다. 우리나라에서 이렇듯 광범위한 관심을 끌고 있고 적용되고 있는 해결중심상담접근의 근본적인 원리와 철학에 대해서 언급되어질 필요가 있다.

이상의 내용에 기초하여 본 연구의 목적은 해결중심상담접근의 철학에 대해 정리하고자 한다. 이를 통해 해결중심상담접근을 실천 현장에서 활용하는 상담가나 실천가들에게 해결중심접근의 철학에 대한 심층적 이해가 생기고, 활용의 깊이가 더할 수 있는 기회를 제공할 수 있을 것으로 기대한다.

2. 연구방법

본 연구의 문헌 분석 대상은 국회전자도서관, 학술연구정보서비스 RISS, 학술데이터베이스 검색사이트 KISS에서 '해결중심/원리, 해결중심/가치, 해결중심/철학, 해결중심/태도'라는 검색어를 입력하여 제시된 자료를 중심으로 저서, 학술논문, 석·박사 학위논문 등을 포함하였다. 대부분의 해결중심상담 관련 자료들은 해결중심접근을 적용한 프로그램과 집단상담에 대한 것이었다. 그러므로 프로그램 및 상담 효과에 대한 자료를 제외하고 해결중심접근의 기반인 '철학', '가치' 등에 대해 언급한 이론부분의 자료를 분석대상으로 하였다.

3. 해결중심상담접근의 철학

해결중심상담 이론이 Erickson의 철학과 가정, 그리고 사회구성주의의 영향에 기초를 두고 있다. 하지만 거의 30년에 걸쳐 여러 사회계층의 내담자에 대한 단기가족상담의 치료경험, 다양한 문화배경을 가진 가족상담자들에게 대한 교육과 훈련, 지도감독활동, 해결중심치료의 결과에 대한 다각적인 분석과 평가 등을 통하여 해결중심상담접근의 가정과 중심철학이 변화 발전되어왔다[6]. 지금 해결중심상담을 잘 이해할 수 있는 기본원리와 철학은 다음과 같다.

3.1 내담자 중심이다.

3.1.1 내담자의 강점과 능력에 초점을 두고 이를 상담에 활용한다.

'인간은 누구나 강점과 능력이 있다'라는 전제하에 이 원리는 시작한다. 내담자의 문제 상황을 해결하기 위해 사람으로서 누구나 갖고 있는 성공경험, 기술, 지식, 사회적 관계망을 찾고자 집중하고, 문제증상과 좌절경험까지도 강점과 능력으로 상담에서 활용한다. 즉, 고민스러워하고 난관이라고 생각하는 문제에서 내담자가 무엇을 잘 못했던 것인지를 찾아내 그것을 고치려고 하는 것보다, 오히려 잘 지냈던 상황이나 잘 대처했었던 경험을 발견하여 활용하는 것이다.

3.1.2 내담자가 원하는 것에 초점을 둔다.

'인간은 자신의 문제에 대해 가장 많이 알고 있다'라는 가정에서 이 원리는 출발한다. 내담자는 문제 상황이긴 하지만, 궁극적으로 자신이 원하는 삶에 대해 알고 있고, 이에 도달하기 위해 무수히 많은 방법을 생각하고 시도한 경험이 있다. 그러므로 '원하는 것'에 초점을 두어, 기존에 그 '원하는 것'을 성취한 '성공경험'을 발견해보면서 문제해결을 향해 나가는 것이다.

3.1.3 상담자는 내담자의 협력자로서 활동한다.

'인간은 누구나 평등하다'라는 전제하에 이 원리는 시작한다. 협력(collaboration)은 특정한 목적을 달성하기 위하여 서로 힘을 합하여 돕는 것을 의미한다. 이는 상하관계가 아닌 동등한 입장에서의 관계이다.

내담자는 전문가인 상담자에 의존하여 따라가야 하는 존재가 아니다. 내담자는 자기 자신의 삶에 대한 전문가이고, 상담자는 상담전문가로서 동등한 관계에서의 상호협력자이다. 이는 한명의 발레리노와 또 한명의 발레리나가 호흡을 맞춘 2인무(빠드듀;Pas de Deux)처럼, 상담자와 내담자가 공동의 목적 달성을 위해 문제해결적 대화를 상호 협력하여 주고받는 것을 의미한다.

3.1.4 내담자는 지속적으로 변화하는 존재임을 기억한다.

'인간의 삶 속에서 변화는 불가피하다', '세상은 아주

조금씩이라도 언제나 변화하고 있다'라는 전제와 맥락을 같이한다. 즉 어떤 날도 다음 날과 똑같을 수는 없다. 왜냐하면 오늘의 우리는 어제의 우리와 똑같은 사람이 아니기 때문이다. 또한 어제는 몰랐던 것을 오늘 새롭게 알게 되고, 내일은 오늘과는 약간 다른 경험을 하게 된다[7].

3.1.5 과거보다는 현재와 미래에 관심을 둔다.

'인간은 누구나 과거와 똑같은 미래를 살고자 하지 않는다.' 라는 전제에서 시작한다. 과거에 관심을 두지 않는다는 것은 과거의 삶에 대해 전혀 무시하는 것이 아니라, 과거 실패의 원인을 파악하거나 문제 진단에 관심을 덜 기울인다는 것이다. 오히려 과거에서의 성공경험과 예외상황, 대처방법을 탐색함으로써 현재와 미래에 어떤 적응적인 삶을 만들어 가는지에 초점을 둔다.

과거의 삶이 어떠했던지 간에 더욱 중요한 것은 내담자가 오늘과 내일 무엇을 하길 원하는지 알아내는 것이다. 현재 그리고 미래에 내담자가 하길 원하는 것이 무엇인가를 배우는 것이다[7].

3.1.6 내담자에 대한 믿음을 중심가치로 갖는다.

해결중심상담의 중심가치는 믿음(faith)이다. 믿음(faith)은 내담자에 대한 무조건적인 인정과 수용을 의미한다. 눈에 보이는 증거(예: 공부를 잘한다. 좋은 직장을 다닌다)를 보고 그 사람의 장래가 밝을 것이라고 믿어주는 것이 아니다. 비록 외현상의 증거가 안 보인다 할지라도 상담자는 '내담자는 잘되고 싶어 한다', '내담자는 예전의 성공경험이 있다' 등의 신념을 가지고 있다. 상담자가 가진 내담자에 대한 이 믿음을 내담자가 알 수 있도록 하는 과정이 해결중심적 대화이고 해결중심적 상담이다. '대부분의 사람들은 무척 힘든 상황 속에서도 자신이 할 수 있는 최선을 다한다, 대부분의 사람들은 자신이 생각해 낸 아이디어를 소중하게 생각한다, 대부분의 사람들은 도덕적이고, 예의바르고, 공손하고, 솔직한 사람이 되기를 원한다, 대부분의 사람들은 자신의 삶이 지금보다 나아지길 원한다, 대부분의 사람들은 집단에 소속되고, 구성원들로부터 인정받기를 원한다.'와 같은 내담자에 대한 믿음(faith)을 해결중심상담에서 중심가치로 갖고 있다.

3.2 '효과'에 초점을 둔다.

3.2.1 내담자가 문제 삼지 않으면 상담자가 먼저 고치려 하지 않는다.

해결중심상담에서 가장 중요한 부분은 무엇이 효과가 있는지 알아내는 것이다. 그러므로 내담자가 불평하지 않는 문제에 대해서는 전혀 문제 삼지 않는 것이 바람직하다[7].

3.2.2 만일 어떤 것이 효과가 있었다면 그것을 더 많이 시도한다.

효과 있는 방법이란 모든 내담자에게 동일하게 적용되는 것이 아니고 각 내담자에게 고유한 것이다. 확실하게 구별되는 큰 효과만이 아니라 아주 작은 변화이지만 내담자에게 효과가 있었다면 그 효과를 의미 있는 방법으로 본다. 내담자에게 한 번이라도 효과가 있었던 것이면 그것을 좀 더 많이 반복해 볼 수 있는 방법을 찾는 것이다.

이것은 내담자가 무엇을 구체적으로 잘하고 있는지 스스로도 인식하지 못했을 수도 있는데 아주 작은 효과있는 방법 찾기를 통해 내담자가 강점을 발견할 수 있게 된다. 이렇듯 아주 작은 강점 발견이 자신감으로 이어져서 내담자의 궁극적인 목표가 달성되어질 수도 있다.

3.2.3 만일 어떤 것이 효과가 없다면 반복하지 말고 다른 것을 시도한다.

해결중심상담은 문제의 내용보다는 문제에 대한 어떤 해결방법이 있으며 어떻게 새로운 행동유형을 만들어 낼 수 있는지에 초점을 둔다[8]. 과거에서부터 지금까지의 과정에서 문제 상황을 만들어낸 잘못한 방법이나 문제에 전혀 관심과 초점을 두지 않는다. 지금까지 여러 가지 방법을 사용해왔지만, 이러한 방법들이 전혀 효과가 없었다. 이때 내담자에게 다시는 그 방법을 사용하지 말고 다른 방법을 시도하자고 한다. 그러면 상당수의 내담자들은 "별의별 방법을 다 써 봤는데 뭐 다른 게 있겠어요?"라고 반문하기도 한다. 상담자는 내담자가 지금까지 사용해왔던 그 무수한 방법들을 존중해주면서 기존방법에 대해 호기심을 갖고 질문한다. 내담자가 원하는 것을 달성하는 데에 실패했고 효과가 없었던 방법이지만 그 방법을 통해 내담자 가족이 잘 지내고자 하는 노력의 표현이었기 때문에 충분히 존중할 만한 가치가있다. 내담자가 기존방법을 열거하면서 스스로 그다지 많은 방법을 시도한 것이 아니었다라고 인식하기도 하고 다른 새로운 시도를 해보고자하는 마음이 생겨나기도 한다. 기존방법 중에 조금 변형하여 약간 다른 새로운 시도를 해볼 수 있는 아이디어를 얻기도 한다.

3.3 '사회구성주의'에 기초한다.

사회구성주의에서는 '현실은 사람들 사이에 구성되는 것이며, 이러한 현실 구성에는 언어가 중요한 역할을 하고 있다'고 한다[9]. 사람들이 자신의 현실에 대하여 의미를 구성하는 과정에 관심을 둔 구성주의를 넘어서 사회

구성주의는 의미를 구성하는 과정에서 상호작용의 영향력에 관심을 두었다[10]. 개인은 타인과 상호작용하고 삶을 관찰하면서 새로운 의미를 구성하고 이를 발달시킨다. 또한 개인은 의미 구성 과정에서 일어나는 변화에 근거하여 무엇이 실체인지에 대한 사고구조를 형성한다[11]. 이러한 사회구성주의에 기반을 두어서 해결중심접근에서는 내담자에게 예외상황을 묻는 질문을 한다든지, 대처질문을 통해 내담자가 과거 상황에 대한 새로운 현실 재구성을 하게 하는 것이다. 내담자가 자신의 언어로 재구성한 현실이 실재가 되는 것이다.

사회구성주의는 단 하나만의 진리가 존재한다는 생각에 도전할 뿐만 아니라, 객관적인 사회조사연구가 존재한다는 생각에도 의문을 제기하고 있다. 그들은 무엇이 '사회적 현실'인가를 정확히 아는 것은 불가능할 뿐 아니라, 검증이나 통계나 확률 등을 사용한 전통적인 과학적 연구는 비록 그것이 거짓말은 아니라 할지라도 하나의 신앙에 불과하다고 비난하였다[9]. 이 사회구성주의 가치에 기초한 해결중심상담은 내담자에 대해 '잘 모른다' 는 자세를 취하고, 내담자 상황을 '문제'라고 진단하지도 않는다. 사회구성주의에서는 객관과 주관을 나누지 않았고, 사물 자체는 객관적으로 존재하는 것이 아니라 사람들의 주관적 경험에 의해 만들어진다고 보았다. 따라서 실재(實在)는 내담자의 구성에 의한 것이므로 상담자는 내담자를 둘러싼 상황이 객관적인 실재(實在)라고 가정하지 않는다. 오히려 상담자는 내담자를 둘러싼 상황에 대해 내담자가 주관적으로 인식하는 것이 실재(實在)라고 받아들인다. 이처럼 사회구성주의에서의 현실에 대한 보편적인 진리는 존재하지 않고, 실재는 사회적으로 구성되어지고, 현실은 언어를 통해 조직된다고 하는 원리는 해결중심상담에 많은 영향을 미쳤다.

사회구성주의적 관점에서는 인간의 정체성은 관계에서 형성되며, 다른 상황에서 다른 관계로 옮겨가면서 계속적인 변형을 한다고 보았다[10]. 인간은 개별적 존재로서의 의미보다 관계를 통해서 그 존재의 의미를 찾는다는 것이다. 사회구성주의에서는 인식에 대해서도 생각, 관념 기억들이 사람들 사이의 관계를 통해 생긴다고 하였다[9]. 이러한 상호교류와 관계에 관심을 두는 가치가 해결중심접근에 영향을 미쳤다. 즉 해결중심상담에서 내담자와 상담자와의 관계대해서 불평형, 고객형, 방문형의 관계를 설정하는 것을 통해 볼 때, 관계적 맥락을 중요시하는 것을 알 수 있다. 또한 해결중심상담의 주요 질문기법인 내담자를 둘러싼 중요한 관계를 통해 배우고자 하는 관계성질문에서도 사회구성주의의 가치를 읽을 수 있다.

3.4 긍정심리학에 기초한다.

긍정심리학은 인간이 근본적으로 행복과 성장을 추구하는 존재라는 가정에 근거한다. 인간의 긍정적인 심리적 측면을 과학적으로 연구하고 인간의 행복과 성장을 지원하는 학문이다. 그래서 긍정심리학은 인간의 긍정적이고 적응적이며 창조적이고 자기실현적인 모습을 이해하고 증진하기 위하여 심리학 이론, 연구방법, 개입방법을 사용하는 것이다[12].

긍정심리학의 연구주제는 인간이 주관적으로 경험하는 다양한 긍정적 심리상태(행복감, 만족감 등의 긍정 상태의 구성요소, 유발요인, 증진방법), 개인의 긍정적인 성격특성 및 강점에 대한 연구(창의성, 지혜, 끈기, 진실성, 겸손, 용기, 열정, 리더십, 낙관성, 유머, 영성), 구성원의 행복과 자기실현을 지원하는 긍정적인 기관과 조직(가족, 학교, 직장과 같은 기관이 어떤 조건과 기능을 갖추어야 구성원이 행복한 가운데 최고의 기능을 발휘할 수 있는지에 대한 방법)에 대한 것이다[13]. 해결중심상담에서 인간은 변화하는 존재이고 내담자가 보이는 작은 긍정적인 변화는 문제해결의 단초가 된다고 하는 것은 긍정심리학에 기반을 둔 것이라고 할 수 있다.

4. 해결중심상담접근 상담자태도와 관계

4.1 상담자 태도

해결중심상담에서 정형화된 상담자역할에 대해 제시된 것은 많지 않다. 다만 많은 해결중심상담 관련 연구와 자료들을 통해서 볼 때 상담자는 내담자에 대해 '알지 못함의 자세(not-knowing posture)'와 진정성 있는 호기심으로 관찰하는 역할을 하고, 내담자가 잘 해온 것을 칭찬해주며, 다양한 현장에서 해결중심상담을 실천하는 협력자이자 코치 역할을 한다는 것을 알 수 있다.

4.1.1 알지 못함의 자세(not-knowing posture)

기존의 상담자와는 달리 내담자에 대해 잘 안다는 전제에서 상담을 시작하지 않는다. 상담과정에서 일어나는 언어적 사건인 해결중심적 대화를 통해 지금과는 다른 실재를 만들어 낸다. 해결중심적 대화는 상담자가 '알지 못함'의 자세를 가짐으로써 가능하다.

'알지 못함의 자세(not-knowing posture)'란 내담자의 이야기에 대해 순수한 호기심을 가지고 그것에 대해 좀 더 알고 싶다는 욕구를 내담자에게 전하는 태도를 의미한다[14]. 이는 상담자의 경험이나 지식에 의해 이해되거나 제약받는 것이 아니라 내담자와 함께 문제에 대한 이

야기를 통해 이해와 발견을 모색해가는 과정이다.

상담자는 내담자의 이야기를 통해 언제나 배우려는 자세를 가진다. 상담자의 이해 범주에는 한계가 있다는 것을 시인하고 내담자에게서 배우려는 것이다[8]. 또한 내담자들은 자신의 문제 해결에 도움이 될 수 있는 이야기를 가지고 상담실에 오는데, 이것은 어떤 측면에서는 상담자의 이론이나 기술보다 더 도움이 된다[6].

그리고 자신의 문제에 대해서는 내담자가 전문가이다. 자신의 문제에 관하여 무엇을 변화하기 원하고, 어떤 노력을 해야 하는지에 대하여 알고 있다는 것이다. 그러므로 상담자는 내담자의 의견을 존중하여 함께 목표설정을 하고, 내담자의 지식, 경험, 가치는 상담자의 것과 비교할 수가 없기 때문에 내담자의 것을 있는 그대로 가치를 부여하고 인정하고 존중해준다.

4.1.2 관찰자

일반적인 다른 상담모델에서 상담자는 전문가로서 내담자 문제를 평가, 분석, 진단한다. 그러나 해결중심상담에서 상담자는 내담자의 자원을 찾기 위해, 있는 그대로의 상황을 관조하며 관찰한다는 의미에서 관찰자이다.

이는 상담자가 내담자의 문제 행동의 원인을 찾아내서 분석하고 진단하는 역할을 하지 않는다는 것을 의미한다. 내담자의 문제행동의 원인이 과거의 어떤 것에서 기인했다는 것을 정확히 알아냈다고 해서 그 원인을 제거할 수 없는 경우도 많고 문제의 원인에 따른 정확한 해결책을 제시하는 것도 어렵고, 그 해결책이 반드시 효과가 있는 것도 아니다.

상담자는 내담자의 삶 속에서 이미 잘 해왔던 것이나 겉으로 보이지 않지만 내재되어 있는 것을 보려고 노력한다. 내담자는 언제나 그 문제 속에서만 살지 않으며 항상 정해진 순서대로만 살아가고 있는 것이 아니다. 그러므로 내담자로 하여금 자신의 삶에 관심을 가지며 문제를 보이지 않았던 예외적인 상황을 관찰하게끔 유도해간다. 내담자가 자신의 삶을 관찰함으로써 이미 잘해오고 있는 것을 발견하게 되고 그것은 내담자에게 자원이 되며, 변화의 작은 시작이 된다.

4.1.3 칭찬가

해결중심상담의 독특한 점은 매 상담시간마다 후반부에 '메시지'를 전달하는 순서가 있다는 것이다. 이 메시지의 내용이 칭찬과 과제 부여 등으로 구성되어, 상담자는 내담자를 칭찬하는 역할을 하게 된다. 상담과정에서 예외상황을 묻고 대처질문을 하고 성공경험을 나누며 내담자에게 직접적· 간접적으로 칭찬을 계속하고 있다.

- 상담을 예약하고 나서 이렇게 상담실에 찾아오기까지 힘든 발걸음을 하셨는데, 그 동안 달라진 것이 무엇인가요?

위의 대화에서처럼 첫 질문에서도 칭찬이 간접적으로 사용된다. '힘든 발걸음'인데도 불구하고 상담실에 왔다는 것을 간접적으로 칭찬해주고 있다.

내담자에 대한 칭찬은 내담자의 실패나 문제행동을 눈감아주고 넘어가는 것과는 다르다. 이것은 내담자가 생각하고 있는 세상에 대한 관점을 믿어주고 인정하며 내담자의 이야기를 전적으로 수용해주면서 내담자가 실패와 문제를 인정할 때 느끼는 아픔에 같이 공감해주는 것을 의미한다. 또한 상담자는 내담자를 향한 존경스러워하는 태도와 경청하는 기법을 잘 훈련받은 자로서 내담자를 수용적이고 긍정적으로 칭찬하다. 내담자는 칭찬에 대한 신뢰감을 갖게 되므로 상담자가 진정성을 가지고 신중하고 정직하게 칭찬해야 한다[15].

또한 우리나라에서 내담자들은 상담자가 자신에게 조언이나 지도를 해주는 어른으로서의 역할을 기대하는 경향이 있다[16]. 상담자로부터 받은 조언이나 지도에 의지하기도 한다. 그러므로 상담자가 내담자에게 하는 진정성 있는 칭찬은 내담자에게 큰 지지가 될 수 있다.

4.1.4 협력자

해결중심상담에서 상담자와 내담자가 함께 해결방안을 발견하고 구축하는 과정에서 협력을 중요시한다. 내담자의 잠재능력과 자원을 인정하고 활용함으로써 상담자와 내담자와의 협력이 이루어진다. 내담자에게 상담자가 협력자로서 역할을 하기 위해 내담자가 사용하는 언어를 활용하기도 한다. 그리고 가족구성원들이 어떤 상황에 대해 부여하는 의미가 각자 고유할 수 있으므로 이에 대해 탐색하거나 구성하고, 가족구성원들이 함께 실현 가능한 해결방안을 모색하고 구축하는 과정에서의 협력관계는 상담과정을 더욱 촉진시킨다[10].

4.1.5 코치

코치의 역할은 피코치자가 가고자 하는 곳으로 가는 방법을 가르쳐 주는 것이 아니라, 목표를 달성하기위해 어떤 지식과 기술이 필요한지와 어떻게 그 지식과 기술을 배울지에 대해 함께 이야기를 나누는 것이다. 그러므로 코치는 상대에게 자신이 알고 있는 것을 가르쳐 주는 것이 아니라 함께 생각하는 계기를 제공하는 사람이다. 생각하는 계기가 되도록 질문을 던지는 것이 '코칭의 핵심기술'이다[17]. 해결중심상담에서도 내담자를 그들 삶의 전문가로 인정하고 상담자가 그들과 협력적 관계를 맺는다는 점에서 적극적으로 코치와 상담자를 동일 용어로 사용할 수 있다.

코칭이란 내담자가 자신이 추구하는 것을 찾아 나가는데 있어서 긍정적으로 시작할 수 있도록 코치가 도와주는 것이다. 코칭은 내담자를 지지하기 위해 코치와 함께 나누는 특별한 대화를 통해 이루어진다. 이러한 대화는 미리 정해진 기간이나 세션 횟수에 따라 끝나는 것이 아니라 내담자가 자신이 추구하는 것을 찾아 나가는데 코치의 안내나 도움 없이도 잘해 나갈 수 있다는 자신감을 갖게 될 때 끝나게 된다. 또한 코칭의 중요한 특징은 내담자가 이미 갖고 있었던 기술이나 생각, 그 외 많은 능력 등을 활용한다는 점이다. 해결중심 상담자는 내담자를 유능하고 기략이 풍부하고 자신의 삶에 대한 전문가라고 본다. 그러기 때문에 코치 역할을 하는 상담자는 이미 내담자에게 존재하는 자원들을 토대로 하여 해결책을 모색해 나가며 상담한다.

4.2 상담자-내담자 관계

해결중심상담에서 상담자와 내담자 간의 관계 유형은 고객형, 불평형, 방문형으로 구분된다. 이 세 유형은 내담자와 상담자 사이에 일어나는 상호작용의 본질적 맥락에서의 구분이다. 즉 고객형, 불평형, 방문형이라는 것이 내담자만의 개인적 특성을 의미하는 것이 아니라 상담자와 내담자 간에 상담과정에서 나타나는 관계의 형태를 말한다.

방문형 관계는 내담자가 타인의 강권이나 외부의 명령에 의해 상담실에 오게 된 경우에 주로 나타난다. 이때 내담자는 문제를 인식하고 있지도 않고, 문제해결에 대한 필요성도 느끼지 않고, 다른 사람에게 문제가 있다고 생각한다. 방문형 관계라고 판단되어지면, 상담자는 내담자가 상담 받아야 할 문제가 없는 것 같다고 하는 데에 충분히 동의해주고, 대신에 내담자가 다루고 싶어하는 주제를 기꺼이 도와주려는 태도를 취한다. 다음과 같은 질문을 통해 상담을 진행해갈 수 있다.

- 아내가 이혼한다고 협박하면서 상담을 가라고 해서 오늘 상담을 오셨는데, 아내는 당신이 상담을 받아야 할 이유가 뭐라고 생각하고 있는 것 같아요?
- 어쩔 수 없이 오게 되었다 하더라도, 여기 상담실에 온 것 시간과 에너지가 아깝지 않으려면 무엇이 좀 달라지면 그럴 수 있을까요?

불평형 관계는 내담자가 문제가 있다는 것은 인정하지만 이 문제해결을 위해 어떤 노력을 하려는 의지는 약할 때 나타난다. 내담자는 해결의 실마리가 자기에게 있지 않고, 실제로 문제해결이 되려면 남편, 자녀, 친구, 동료와 같은 타인이 변화해야만 한다고 여긴다. 상담자가 문제해결을 위한 적극적인 과제를 제시하더라도 내담자는 불평으로 무시할 수 있다. 그러므로 상담자는 문제상황 호소와 불평가운데서 찾을 수 있는 예외상황을 탐색하거나, 수많은 불평거리가 해결된 후의 상황을 상상하는 것으로 목표설정을 위한 질문을 시도해봄으로써 내담자 자신이 해볼 수 있는 최소한의 과제를 공동으로 합의하여 제시한다.

- 남편이 술 마시는 것 때문에 힘들다고 하셨는데, 혹시 365일 중 안 힘들었던 적이 있다면 언제였나요?
- 남편 때문에 못 살겠다고 하셨는데, 이 모든 것이 잘 해결된다고 하면 남편은 지금과 무엇이 다를까요? 당신은 또한 무엇이 지금과 다를까요?

고객형 관계는 내담자가 문제 인식도 하고 있고 문제해결을 위해서는 어떤 일이든지 적극적으로 하려는 의도가 있을 때 가능하다. 이러한 경우 내담자는 상담을 통해 무엇을 이루고자 하는지에 대해 생각해보았고, 이를 이루기 위해 자신의 노력이 필요하다는 것도 알고 있다. 그러므로 내담자는 문제해결을 위해 상담자가 제시한 권고사항이나 과제를 적극적으로 수행한다.

해결중심상담에서 내담자와 상담자가 맺는 세 가지 유형의 관계는 역동적이고 유동적이다. 상담과정 중에 방문형이나 불평형의 내담자가 고객형으로 바뀔 수 있다. 그러므로 상담자는 관찰자로서 그 변화를 민감하게 파악하고, 관계유형에 맞추어 협력하는 상담을 진행한다.

5. 결론

5.1 요약

본 연구에서는 국회전자도서관, 학술연구정보서비스 RISS, 학술데이터베이스 검색사이트 KISS에서 '해결중심/원리; 가치; 철학; 태도'라는 검색어를 입력하여 제시된 자료를 중심으로 저서, 학술논문, 석·박사 학위논문 등을 대상으로 분석하였다. 해결중심상담접근의 철학과 상담자의 태도에 대해 연구 요약은 다음과 같다.

해결중심상담접근의 철학은 첫째, 내담자 중심이다. 이는 내담자의 강점과 능력에 초점을 두고 이를 상담에 활용하는 것이고, 내담자가 원하는 것에 초점을 둔다는 것이다. 또한 상담자는 내담자의 협력자로서 활동하고, 내담자는 지속적으로 변화하는 존재임을 기억하며, 내담자의 과거보다는 현재와 미래에 관심을 두는 것이고, 내담자에 대한 믿음을 중심가치로 갖는 것을 의미한다. 둘째, '효과'에 초점을 둔다는 것이다. 이는 내담자가 문제삼지 않으면 상담자가 먼저 고치려 하지 않고, 만일 어떤 것이 효과가 있었다면 그것을 더 많이 시도하며, 만일 어떤 것이 효과가 없다면 반복하지 말고 다른 것을 시도하

는 것을 의미한다. 셋째, '사회구성주의'에 기초한다는 것이다. 사회구성주의에서는 '현실은 사람들 사이에 구성되는 것이며, 이러한 현실 구성에는 언어가 중요한 역할을 하고 있다'고 한다[9]. 이러한 사회구성주의에 기반을 두어서 해결중심접근에서는 내담자에게 예외상황을 묻는 질문을 한다든지, 대처질문을 통해 내담자가 과거 상황에 대한 새로운 현실 재구성을 하게 하는 것이다. 내담자가 자신의 언어로 재구성한 현실이 실재가 되는 것이다. 사회구성주의에서의 현실에 대한 보편적인 진리는 존재하지 않고, 실재는 사회적으로 구성되어지고, 현실은 언어를 통해 조직된다고 하는 원리는 해결중심상담에 많은 영향을 미쳤다. 넷째, 긍정심리학에 기초한다. 즉, 긍정심리학은 인간이 근본적으로 행복과 성장을 추구하는 존재라는 가정에 근거한다. 인간의 긍정적인 심리적 측면을 과학적으로 연구하고 인간의 행복과 성장을 지원하는 학문이다. 해결중심상담에서 인간은 변화하는 존재이고 내담자가 보이는 작은 긍정적인 변화는 문제해결의 단초가 된다고 하는 것은 긍정심리학에 기반을 둔 것이라고 할 수 있다.

해결중심상담접근에서 상담자 태도는 내담자에 대해 '알지 못함(not-knowing)'의 자세와 진정성 있는 호기심으로 관찰하는 태도를 취한다. 그리고 상담자는 내담자가 잘 해온 것을 칭찬해주며, 다양한 현장에서 해결중심상담을 실천하는 협력자이자, 코치의 역할을 한다.

해결중심상담에서 상담자와 내담자 간의 관계 유형은 고객형, 불평형, 방문형으로 구분된다. 이 세 유형은 내담자와 상담자 사이에 일어나는 상호작용의 본질적 맥락에서의 구분이다. 즉 고객형, 불평형, 방문형이라는 것이 내담자만의 개인적 특성을 의미하는 것이 아니라 상담자와 내담자 간에 상담과정에서 나타나는 관계의 형태를 말한다.

5.2 논의

본 연구는 학술데이터베이스 검색사이트 등을 통한 연구 논문 분석을 통해 해결중심접근의 철학과 상담자의 태도에 대하여 정리하였다. 이 논문은 상담심리분야에서 상담자가 어떤 역할을 하는지 분명하게 언급된 적이 많지 않은데, 상담자의 태도와 역할에 대해서 정리하였기에 의의가 있다. 또한 해결중심상담이 실용주의에 기초했다는 주장도 있고, 구성주의에 기초했다는 주장도 있었는데, 본 연구를 통해 사회구성주의와 긍정심리학에 기반을 두었다는 것을 언급한 것도 의의가 있다. 가장 중요한 것은 이러한 철학과 태도에 대한 연구를 통해 해결중심상담접근을 실천 현장에서 활용하는 상담가나 실천가들에게 해결중심접근의 철학에 대해 심층적으로 이해할 수 있는 계기가 되고, 활용의 깊이를 더할 수 있는 기회를 제공할 수 있었다.

이러한 의의에도 불구하고 아쉬움을 안고 있다. 해결중심접근은 실제적으로 가족상담 분야에서 사용되고 있고 다양한 실천 현장에서 적용되고 있는 방법이다. 그러므로 실제 상담 분야나 실천현장에서 해결중심접근의 철학과 상담자의 태도가 어떻게 구현되고 있는지에 대한 연구는 없었다. 그러므로 실제 상담자나 현장에서의 실천가들을 대상으로 상담자의 철학과 태도에 대한 임상 연구를 통해 입증하는 연구가 추후 필요할 것으로 본다.

References

[1] T.E.Kim, M.J.Chung, Development of a Solution-Focused Brief Play Therapy and Children`s Responses to Its Therapeutic Techniques, Journal of the Korean Home Economics Association, 49(3), 39-53, 2011
DOI: http://dx.doi.org/10.6115/khea.2011.49.3.039

[2] M.J.Chung, J.K.Uh, Development and Evaluation of Solution-Focused group counseling for Maladjusted school children, Journal of Korean family therapy, 12(1), 107-139, 2004

[3] Y.M.Choi, The Role of Korean Professional Counselors and Job Analysis, Korean journal of forensic psychology: Counseling and psychotherapy, 15(2), 179-200, 2003

[4] E.Y.Kim, Research Trends in Solution-Focused Brief Therapy: A Review of Professional Journals from 1988 to 2006, Journal of Korean family therapy, 15(1), 1-18, 2007

[5] S.H.Lee, Y.H.Shin, J.W.Seo, Family Therapy Practice in Korea: Results from a National Survey, Journal of Korean family therapy, 13(1), 79-123, 2005

[6] S.J.Song, A Study on the Relationship of Social Constructionism with solution-Focused Therapy. Journal of Korean family therapy, 6(1), 35-51, 1998

[7] Y.J.Kim, H.R.Rho, I.S.Choi Translation, Brief Coaching for Lasting Solutions, Sigmapress, 2011, I.S.Kim, Peter Szabo, Brief Coaching for Lasting Solutions. Norton & Company, 2005

[8] Y.S.Kim Translation, Psychotherapy for children and adolescents, Hakjisa, 2008

[9] Y.S.Kim, Psychotherapy and social constructivist, Hakjisa. 2012, Therapy as Social Construction, S.McNamee, K.J.Gergen Edited, London: Sage publication, 1992

[10] S.J.Song, Changing to a Strength-Based Family

Therapy Paradigm, Journal of Korean family therapy, 11(2), 1-27, 2003
[11] Y.B.Lee, Y.W.Shin, J.S.Kwon, T.Y.Park, S.R.Choi, H,M.Choi, Family therapy models and Cases, Hakjisa, 2008
[12] S.M.Kwon, Positive Psychology, Happiness scientific inquiry, Hakjisa, 2009
[13] M. E. P. Seligman, Authentic happiness. New York, Free Press, 2002
[14] Anderson, H.,& Goolish, H. The client is the expert: A not-knowing approach to therapy", In S.McNamee & K.Gergen(Eds.), Therapy as social construction, CA: Sage Publications, 1992
[15] Family Therapy Study Group Translation, Solution-focused Short-term family therapy, Hanauihaksa, 1995.
[16] H.K.Park, Research on Group counseling participants' individualism-collectivism orientation, therapist role expectations and therapeutic factors, Sookmyung Women's University, Unpublished Doctoral thesis, 2003
[17] Y.J.Goo. Life upgrade, Role of Coach, 2005.6.14. http://blog.naver.com/godman90

노 명 숙(Myung-Sook Rho) **[정회원]**

- 1994년 2월 : 성균관대학교 가정관리학과 (문학사)
- 1999년 8월 : 성균관대학교 가정관리학과 (문학석사)
- 2009년 8월 : 성균관대학교 가정관리학과 (가족학박사)
- 2011년 3월 ~ 현재 : 전주비전대학교 아동복지과 조교수

<관심분야>
부모교육, 가족상담, 가족심리