

2011 청소년동반자 보수교육
- 해결중심상담기법 워크숍 -

 **한국청소년상담원**

2011 청소년등반자 보수교육 - 해결중심상담기법 워크숍 -

인 쇄 : 2011년 9월

발 행 : 2011년 9월

발 행 인 : 구 본 용

발 행 처 : 한국청소년상담원

(100-882) 서울시 중구 신당6동 292-61

T. (02)2250-3091 / F. (02)2250-3005

<http://www.kyci.or.kr>

인 쇄 처 : 서보미디어

비매품

본 간행물은 여성가족부의 지원을 받아 제작되었습니다.

본 기관의 사전승인 없이 내용의 일부 혹은 전부를 전재할 수 없습니다.

2011 청소년동반자 보수교육 1차 일정

| 시간 | 일 정 | 장소 | 강사 |
|-------------|-------------------------|--------------|--------------------------------|
| 9:30~10:00 | 등록 및 OT | 컨벤션홀 (2층) | 조은경 (한국청소년상담원 직무연수TF팀장) |
| 10:00~12:00 | 해결중심상담기법 철학 | | 전연진 (한국청소년상담원 드림스타트TF팀장) |
| 12:00~13:00 | 점심식사 | 한식당 (지하) | |
| 13:00~16:50 | 해결중심상담기법 및 개인상담실습 | 컨벤션홀 (2층) | 전연진 (한국청소년상담원 드림스타트TF팀장) |
| | | | 김호정 (한국청소년상담원 통합지원관리팀) |
| 16:50~17:00 | 폐회 | | 조은경 (한국청소년상담원 직무연수TF팀장) |

목 차

| | |
|-------------------------|----|
| ■ 해결중심 가족상담 | 1 |
| I. 해결중심모델의 이론적 기초 | 1 |
| II. 해결중심단기가족상담 실습 | 8 |
| III. 해결중심상담의 실제 | 13 |
| ■ 부 록 | 24 |
| 해결중심가족상담의 집단상담 적용 | |

해결중심 가족상담

전 연 진

(한국청소년상담원 상담조교수, jinny@kyci.or.kr)

공공기관의 서비스는 핵심적인 서비스를 보다 많은 대상에게 제공하는 것이 필요하다. 한정된 자원으로 더 많은 대상에게 서비스를 공급하기 위해서는 일차적으로 누가 가장 이 서비스를 필요로 하는가에 대한 판단을 하고, 다음으로 한정된 자원을 보다 효과적으로 제공할 수 있는 전략을 도출해 내는 것이 필요하다. 상담, 그것이 어떠한 유형의 상담이건 국가가 제공하는 상담의 영역에서도 예외는 아니다. 이러한 상황 하에서 조명을 받게 된 상담이론으로 해결중심적 단기가족치료가 있다.

해결중심단기치료모델은 내담자의 문제 원인과 증상을 파악하는 대신 내담자의 자원, 강점에 초점을 맞추어 내담자에게 없는 것보다는 있는 것을 강화, 확대함으로써 내담자 스스로의 힘을 되찾아 앞으로 나아가게 한다. 따라서 다른 상담모델에 비하여 증상을 파악하여 가설을 설정하는데까지 걸리는 시간을 상대적으로 줄이게 되므로 단기로 나아갈 수 있는 강점이 있다.

I. 해결중심모델의 이론적 기초

1. 모델 창시자 및 주요 인물

Steve de Shazer와 Insoo Kim Berg가 1978년 Milwaukee에 Brief Family Therapy Center(BFTC)를 설립하여 단기치료모델로서 해결중심치료를 개발하였다. Insoo Kim Berg가 임상과 교육 및 훈련에 초점을 두는 반면 de Shazer는 연구와 이론형성에 기여하였다. De Shazer는 단기가족치료의 핵심은 “내담자가 자신의 일상생활에서 욕구를 충족시키기 위해 가지고 오는 자원을 활용하는 것”이라고 보았다. 이외 주요 인물은 다음과 같다.

- 립칙 : 해결중심단기치료 접근법을 최초로 아내구타에 적용하였으며 치료사의 치료적 질문을 개발하는 기여
- 와이너-데이비스 : 드세이저의 훈련을 받은 후 일리노이 주의 우드스탁에 있는 한

기관을 해결중심 모델로 전환시킴.

- 오한런 : 에릭슨에게 직접 훈련 받았으며 에릭슨의 이론과 개념을 잘 이해하는 인물 중 한 명이며 드세이저가 다진 해결중심적 개념을 확장시키는데 중요한 역할을 하고 있음.

2. 해결중심단기치료모델에 영향을 미친 철학-사회구성주의, 강점관점

1) 사회구성주의

탈근대주의 또는 사회구성주의적 가족치료자는 권위를 가지고 외부에서 개입하는 전문가가 아니라 가족들이 자신의 신념을 가지고 문제를 해결해가도록 돕는 협조자로서 역할을 해야 한다고 주장했다. 치료자의 역할은 방향을 제시하는 것이 아니라 문제에 새로운 의미를 만들고 해결방안을 구축해 나가도록 내담자와 협동하는 것이다. 이를 위해서 치료자의 “알지 못하는 자세”가 요구된다.

- 사회구성주의의 영향 -

- ▶ 내담자와 치료자는 언어를 사용하여 현실을 구성한다.
- ▶ 보편적인 진실과 지식은 존재하지 않으며 사실은 사회가 구성한다.
- ▶ 내담자가 해결중심적인 언어게임을 구성하도록 돕는다.
- ▶ 치료자는 한단계 아래의 자세를 취한다.
- ▶ 내담자와 치료자의 협력을 중요시한다.

2) 강점 관점

강점관점은 임파워먼트 접근법이라고도 할 수 있으며, 어떠한 사람도 자신의 문제를 해결할 수 있는 능력을 가지고 있다는 신념을 전제로 하고 있다(Seleebey, 재인용). 강점관점의 전제가치는 다음과 같다.

- ▶ 내담자의 강점을 존중한다.
- ▶ 내담자는 많은 강점을 가지고 있다.
- ▶ 내담자의 동기는 강점을 조장할 때 증가한다.
- ▶ 상담자는 클라이언트의 협력자다.
- ▶ 피해자라는 생각에서 벗어나야 한다.
- ▶ 모든 환경은 자원이다.

강점관점의 주요개념은 다음과 같다.

- 임파워먼트 : 개인에게 어떤 힘을 주는 것이 아니고 개인적으로 또는 집단이 갖고 있는 힘을 발견하는 것을 의미
- 소속감 : 사람들은 가족과 지역사회의 구성원인 것을 인식하고 소속감을 가질 때 자신의 소중함, 존중감, 책임감을 갖게 됨
- 레질리언스 : 엄청난 시련을 견디어낼 수 있는 능력이며, 모든 사람들이 극한적 경험에 적응 못하지 않음.

3. 문제중심적 접근과 해결중심적 접근의 비교

| 문제중심모델 | 해결중심모델 |
|--|---|
| 1) 문제와 해결책사이에 필수적인 관계가 있다. 2) 문제의 진단에 관심을 갖는다. 3) 전문가는 내담자 문제에 대한 정확한 진단과 사정이 중요하므로 진단기준이나 평가들을 필요로 한다.(예; DSM-IV 등) 4) 문제에 관한 정보가 많을수록 유익하다는 관점때문에 문제와 관련된 개인/사회력 조사에 많은 시간을 할애한다. 예; 문제가 언제 더 심한가? 문제가 왜 발생하였는가? 5) 치료자는 내담자의 문제를 해결하는 전문가이다. 6) 전문가의 준거들을 중시한다. 7) 내담자의 저항을 중시한다. | 1) 내담자의 문제와 그 해결책은 별개이다. 2) 문제보다는 내담자가 원하는 바에 초점을 맞춘다. 3) 내담자 문제의 사정보다는 내담자의 장점이 나 예외에 대한 탐색이 내담자의 문제해결 능력을 향상시킨다고 본다. 4) 문제와 관련된 개인/사회력 조사를 최소화 하고 문제가 해결된 예외 상황이나 문제가 없었던 때에 관하여 질문한다. 예; 언제 문제가 발생하지 않는가? 문제가 발생하지 않을 때 무엇을 하는가? 문제가 발생하는 상황과 발생하지 않는 상황의 차이점은 무엇인가? 5) 내담자가 자신의 문제에 관한 전문가이며 치료자는 자문가이다. 6) 내담자의 준거들을 중시한다. 7) 내담자의 저항은 존재하지 않는다고 믿는다. |

(출처 : 한국단기가족치료연구소. 해결중심적 단기가족치료 초급과정 워크샵 교재)

4. 해결중심적 치료의 가정과 관점

1) 병리적인 측면 대신에 건강한 것에 초점을 둔다.

내담자의 성공적인 경험, 장점, 강점에 초점을 두며 이를 치료에 활용한다.

2) 내담자의 강점, 자원, 건강한 특성을 발견하여 치료에 활용한다.

내담자가 원하는 결과를 성취하기 위해 내담자가 이미 갖고 있는 자원, 지식, 믿음, 행동, 사회적 관계망, 개인과 환경적 특성은 물론 내담자의 증상까지도 활용한다.

3) 탈이론적이고 비규범적이며 내담자의 견해를 존중한다.

내담자가 경험하는 문제에 대해 어떠한 가정도 하지 않을 뿐 아니라 내담자에 관한 것을 특정한 이론적 틀에서 해석하거나 설명하지 않는다. 그리고 내담자가 표현하는 견해와 불평방법을 그대로 수용하며, 개별성을 최대한으로 존중한다.

4) 작은 변화의 필요성

치료목적 달성을 위해 치료방법의 경제성을 추구한다. 단순한 것에서부터 복잡한 것으로 치료를 함으로써 목표를 성취하는 것이다. 따라서 목표는 내담자가 달성할 수 있는 작은 것으로 세우고 개입은 가장 단순한 것에서 출발한다.

5) 변화는 항상 일어나며 불가피한 것이다.

인간의 삶 속에서 변화는 끊임없이 일어난다. 어떠한 문제라도 문제가 발생할 때가 있고, 문제가 발생하지 않을 때가 있다. 문제가 발생하지 않은 상황을 탐색하여, 그 변화를 해결책으로 활용하는 것이 필요하다.

6) 현재와 미래 지향한다.

내담자의 과거를 깊이 연구하지 않으며, 현재와 미래에 적응하는 것을 돕는 것에 관심을 둔다.

7) 협력적 관계; 내담자의 자율적인 협력을 중요시한다.

목표 성취를 위해 치료자와 내담자가 함께 해결방안을 발견하고 구축하는 과정에서의 협력을 중요시한다.

8) 중심철학

첫째, 어떤 것이 기능하면, 그것을 고치지 않는다.

둘째, 일단 무엇이 효과가 있는지를 알면, 그것을 더 많이 한다.

셋째, 그것이 효과가 없다면 다시는 같은 방법을 사용하지 않고 다른 방법을 사용한다.

5. “Not-Knowing Posture”(알지 못함의 자세)

“알지 못함의 자세”는 내담자의 저항을 줄일 수 있으며, 새로운 해결책으로의 전환을 돕는데 큰 역할을 한다. 해결중심치료에서는 내담자가 가져온 문제의 전문가가 내담자 자신이며 치료자는 협력자이다. 따라서 치료의 목표는 내담자가 이미 가지고 있는 자원을 활용하여 해결방안을 구축하도록 돕는 것이다. 그러기 위해서는 치료자는 내담자로부터 항상 보다 많은 정보를 얻고자 하는 상태가 되기 위한 자세를 취해야 한다. 도움이 되는 의사소통 기술을 허남순·노혜련(2000)의 「해결을 위한 면접」의 틀을 참조하여 설명하면 다음과 같다.

1) 경청

경청이란 치료자가 내담자의 이야기를 주의 깊게 들음으로써 내담자가 중요하게 여기는 사람은 누구이며 내담자가 원하는 것이 무엇인지를 알아내는 기술이다.

2) 치료자의 비언어적 행동

내담자의 말을 잘 경청하고 있음을 보인다. 예를 들어, 몸을 내담자 쪽으로 내민다든지, 고개를 끄덕인다는지의 행동을 할 수 있다.

3) 내담자가 사용하는 핵심용어의 반복

내담자의 이야기를 잘 경청하고 있음을 보일 수 있으며, 내담자를 있는 그대로 존중하고 있음을 보여 줄 수 있다.

예> 내담자 : “난 개가 담배피는 모습을 보면 사까닥질 할 것 같아요.”

치료자 : “사까닥질어요?” 또는 “사까닥질을 하실 것 같다는 것은 어떤 의미시지요?”

4) 개방형 질문

폐쇄형 질문은 “예”, “아니오”라는 답만을 하게 하므로, 치료자의 준거틀이 많이 반영될 수 있다. 반면, 개방형 질문은 내담자의 준거틀을 묻는다.

예> 폐쇄형 질문 : “자녀의 학업성적을 올리고 싶으세요?”

개방형 질문 : “어머니가 자녀에게 원하시는 모습은 어떤 것인가요?”

5) 요약

내담자의 생각, 행동, 감정 등을 주기적으로 진술해 주어 내담자가 진술한 것을 치료자가 정리하여 재진술하는 것이다.

6) 쉽고 간략한 설명

내담자의 이야기를 명료화하고, 이야기된 내용의 본질을 내담자에게 다시 피드백하는 것이다.

7) 침묵의 사용

내담자의 침묵은 무언가 내담자가 생각하고 있음을 의미하는 것이라고 생각하고, 침묵을 존중한다.

8) 내담자의 비언어적 행동에 대한 주목

내담자의 다양한 행동과 그 변화들에 주의를 기울인다.

9) 상담자의 자기 개방

해결중심적 접근에서는 내담자에게 치료자 자신의 경험을 이야기하는 것을 권장하지 않으며, 도움이 될 때라고 판단될 경우에만 한다.

10) “과정”에 대한 주목

상담에서 치료자가 내담자를 이해한다는 것은 대화의 내용과 과정을 모두 이해한다는 의미이다. 내용은 정보이며, 과정이란 내담자가 정보를 표출하는 방법으로 내담자의 감정이나 표정 등을 말하는 것이다. 그런데 내담자의 내용과 과정이 일치되지 않는 경우가 있는데, 이 경우 요약이나 치료자의 자기 개방을 통해 지적할 수 있다.

11) 칭찬

효과적인 칭찬은 친절이 아니라 사실에 근거하여 할 경우이다. 직접적인 칭찬보다 간접적인 칭찬이 효과적이다.

12) 내담자의 지각에 대한 확인

상담자는 내담자가 느끼는 문제의 성격, 해결을 위해 시도한 자신의 노력 등 내담자 ‘자신’이 느끼고 있는 ‘지각’에 관하여 물어보는 것이 필요하다.

13) 공감

공감은 동정과 구별되어야 한다. 동정은 치료자가 내담자와 동일시하여 내담자와 동일한 감정과 관심을 갖고 있는 것을 의미한다. 반면, 공감은 ‘내담자의 개인적인 세계를 마치 자신의 것처럼 지각하되 자기 고유의 속성은 결코 잃지 않는 것’과 ‘내담자의 분노, 두려움이나 혼란을 느끼되 그것에 의해 속박되지 않는 것’을 말한다.

14) 내담자에게 초점 돌리기

내담자는 종종 현재 자신의 상황에 대해 무기력하게 느끼며 해결방법이 없다고 느끼곤 한다. 일례로 구직자 중 계속된 취업 실패에 따른 무기력감을 사회 탓, 상황 탓을 하며 끊임없는 불평으로 해결하려는 경우가 있다. 이때 상담자는 그러한 불평에 대해 공감을 한 후 “이 상황에서 무엇이 달라지기를 원하는지”, 그리고 “자기 자신은 그 해결책에서 어떠한 역할을 할 수 있는지”를 질문하여 내담자 자신에게 초점을 돌릴 수 있도록 안내하여야 한다.

15) ‘해결중심적 대화’의 확대

‘해결중심적 대화’란 상담자와 내담자가 자신의 생활에서 달라지기를 원하는 것과 그러한 일이 일어날 가능성에 초점을 두는 것이다.

이러한 대화의 확대는 이후 학습할 질문기법을 통해 이루어지게 된다.

II. 해결중심단기가족상담 실습

1. 해결중심단기가족상담 기법

1) 면담 전 변화에 관한 질문 (Pre-session Change question)

‘변화란 불가피하며 계속적으로 일어난다’는 해결중심모델의 기본가정에 근거하여 형성된 질문이다. 보통 내담자가 면담을 약속한 후 상담소에 오기까지 내담자는 해결책을 나름대로 모색하는 등 변화가 있을 것을 가정한다. 따라서 상담자는 이러한 변화에 대해 점검함으로써 긍정적 변화를 발견하고 확대해 나갈 수 있는 질문을 한다.

<질문의 예>

“(우리의 경험에 의하면) 처음 상담을 약속했을 때와 상담을 받으러 오기까지의 시간동안에 어려운 상황이 좀 나아진 사람들이 많았습니다. 혹시 그런 변화를 경험하셨습니까?”

2) 예외질문 (Exception-Finding question) : 성공했던 경험과 현재 잘하고 있는 것의 발견

예외란 내담자가 문제로 생각하고 있는 행동이 일어나지 않는 상황이나 행동을 의미한다. 중요한 예외를 찾아내어 그것을 계속 강조하면서 내담자의 성공을 확대하고 강화시켜 준다. 예외적인 상황을 찾고 이를 지속시키는 과정에서 내담자는 자신의 자원을 통해 문제를 다루는 해결책을 갖고 있었다는 발견을 하게 되면서 자아존중감이 향상될 수 있다.

Tip 예외질문은 첫 면접에서 대체로 목표설정 후에 사용되고 2회 면담부터는 ‘무엇이 더 좋아졌습니까?’로 활용할 수 있다.

<질문의 예>

- “언제 문제가 발생하지 않았나요?”
- “그때는 지금과 무엇이 달랐나요?”
- “지금과 그때는 어떠한 점에서 차이가 있나요?”
- “문제가 일어나지 않았을 때는 무엇을 하나요?”

3) 기적질문 (Miracle question)

기적질문은 문제 자체를 제거시키거나 감소시키지 않고 문제와 떨어져서 해결책을 상상하여 해결하기를 원하는 것을 구체화하고 명료화하며, 치료목표를 현실적이며 구체적인 것으로 설정하기 위한 질문기법이다. 기적질문은 상담초기에 사용하고 과정 중 반복적으로 사용하지는 않는다.

<질문의 예>

“이제 좀 이상한(또는 다른) 질문을 하고자 합니다. 오늘 치료 후에 여러 가지 일을 보시고 밤에 집에 가서 잠을 주무시겠죠. 주무시는 동안 기적이 일어나 당신을 여기 오게 한 그 문제가 극적으로 해결되었습니다. 그러나 당신은 잠을 자고 있어서 이런 기적이 일어났는지를 모르지요. 그런데 아침에 일어나서 보니 지난밤 기적이 일어나 모든 문제가 해결되었다는 것을 어떻게 알 수 있을까요? 당신이 처음 무엇을 보면 기적이 일어났다는 것을 알 수 있을까요?”

<확장>

- (관계성 질문과의 연결) 당신이 달라진 것을 다른 가족들(선생님, 친구들)은 무엇을 보고 알 수 있을까요?
- 다른 가족들(선생님, 친구들)은 당신의 변화를 어떻게 알 수 있을까요?
- (예외질문과의 연결) 그러한 행동들이 최근에 언제 있었나요?

※ 가상질문

가상질문은 특정한 사건이나 관계를 가상하고 현실과 연결시키도록 돕는 질문이다. 현실적으로는 불가능하다고 생각하는 것을 가상해 봄으로써 내담자의 자원, 목표설정을 돕는다.

<질문의 예>

“만일 엄마가 너에게 고마운 마음을 갖고 있다고 한다면, 넌 엄마에게 어떻게 행동하겠니?”

4) 척도질문 (Scaling question)

내담자가 자신의 문제, 문제의 우선순위, 성공에 대한 태도, 관계 평가, 치료에 대한 확신 등의 수준을 수치로 표현하도록 하는 방법으로 내담자 스스로의 변화나 의지를 구체적으로 지각할 수 있도록 한다. 또한 변화의 정도에 대해 구체적 정보를 얻을 수 있다. 첫 면담에서는 면담 전 변화에 관한 내용이나 동기에 대한 파악을 한다.

<질문의 예>

▶ 문제해결의 전망과 관련된 척도질문

- 1점부터 10점까지 있는 척도에서 10점은 문제가 해결되었다고 확신하는 것을 말하고 1점은 문제가 가장 심각할 때를 말합니다. 오늘은 몇 점에 해당합니까?
- 문제가 해결될 가능성은 몇 점이라고 생각하십니까?
- 오늘의 상태가 4점이라고 가능성은 몇 점이라고 생각하십니까?
- 남편이 여기 있다면 이 문제가 해결된 가능성을 몇 점이라고 하겠습니까?
- 목표가 7점이라고 했는데 7점의 상태는 어떤 것입니까?

▶ 동기에 관련된 척도질문

- 최선을 다해 노력하는 것을 10점, 노력하지 않는 것을 1점이라고 할 때에 문제해결을 위해 몇 점쯤 노력할 수 있겠습니까?
- 남편은 당신이 몇 점정도 노력할 것이라고 말하겠습니까?
- 1점을 높이기 위해 무엇을 다르게 행동하겠습니까?
- 어머니는 당신이 1점 높이기 위해 무엇이 필요하다고 말씀하실까요?
- 어머니는 무엇을 보면 당신이 1점 향상되었다고 생각하실까요?

▶ 자기존중 감정에 관련된 척도질문

- 10점을 당신이 이상적으로 생각하는 상태라고 하고 1점을 최악의 상태라고 한다면 지금 당신의 상태는 어느 정도입니까?
- 1점이 향상되었을 때, 어머니는 당신에게서 무엇이 달라졌다고 하십니까?
- 당신이 1점 향상된 것을 어머니가 아신다면 어떻게 다르게 반응하실까요?

▶ 진전 상태를 평가하는 척도질문

- 10점을 상담목표가 성취된 상태라고 하고 1점을 상담 받으러 왔을 당시의 상태라고 한다면 오늘의 상태는 몇 점이었습니까?
- 1점을 높이기 위해 무엇을 다르게 행동해야 하겠습니까?
- 1점이 올라간다면 누가 변화를 가장 먼저 알 수 있겠습니까?
- 어머니가 당신의 변화를 안다면 당신에게 어떻게 다르게 행동하실까요?

▶ 관계를 평가하는 척도질문

- 당신은 결혼을 지속하길 원하는 정도가 몇 점입니까?
- 남편은 결혼생활을 지속하고 싶은 정도가 몇 점이라고 하겠습니까?
- 남편은 당신이 결혼을 지속하길 원하는 정도가 몇 점이라고 말하겠습니까?
- 결혼생활을 유지하기 위해 노력한 것은 몇 점 정도입니까?
- 현재의 관계를 4점 정도라고 한다면 무엇이 달라지면 1점이 올라가겠습니까?

5) 대처질문

이 질문은 자신의 미래를 매우 절망적으로 보아 아무런 희망이 없다고 하는 내담자에게 주로 사용한다. 낙담한 내담자에게 그렇게 어려운 상황에서 견뎌내고 더 나빠지지 않았는지를 질문함으로써 내담자가 자신의 자원과 강점을 발견하도록 한다.

<질문의 예>

- 당신은 그 어려운 상황 속에서 어떻게 지금까지 견딜 수가 있었습니까?
- 어머니 말씀대로 아주 힘든 상황 속에서 그렇게 고생을 하면서도 자녀들이 건강하게 성장 할 수 있도록 잘 돌보았는데 어떻게 그렇게 하실 수 있으셨습니까?
- 그와 같이 대처하면 도움이 될 것이라는 사실을 어떻게 아셨습니까?
- 어머니는 대단한 의지력과 강한 책임감이 있고 극한상황에 대처할 수 있는 지혜가 많습니다. 이러한 것을 누구에게서 배우셨습니까?
- 역경을 극복한 경험이 자신과 자녀들에게 어떻게 도움이 될 것 같으십니까?
- 어떻게 모든 것을 포기하지 않고 오늘까지 지탱해 오셨습니까?
- 자살을 시도한 것이 어떻게 도움이 되셨습니까?
- 계속 술을 마시는 것이 어떻게 도움이 되셨습니까?
- 오늘까지 지탱하도록 한 힘은 무엇입니까?
- 지금까지 해 온 것을 유지하기 위해 무엇을 해야 합니까?

6) 관계성 질문

이 질문은 내담자에게 중요한 다른 사람들에 대한 질문이다. 자신의 문제를 타인은 어떻게 볼 것인가를 내담자의 시각의 틀로 알아봄으로써 이전에는 없었던 가능성을 만들어 낼 수 있다.

<질문의 예>

- 당신 어머니가 여기 계시다고 가정하고 제가 어머니께 당신 문제가 해결되면 무엇이 달라지겠느냐고 묻는다면 어머니는 뭐라고 말씀하실까요?
- 남편이 여기에 있다면 부부관계에서 어떠한 점이 변화되면 부부관계가 회복되는 데 도움이 될 것이라고 말할 하시겠습니까?
- 남편의 입장에서는 결혼생활을 지속하려는 의지가 몇 점이라고 할 수 있습니까?
- 어머니가 아들에게 잔소리하는 대신에 조금이라도 노력하고 변화한 것을 관찰하여 지적하고 칭찬한다면 어떻게 반응하시겠습니까?
- 아들이 아침에 일찍 일어난다면 어머니는 어떻게 반응하시겠습니까?
- 남편은 아들이 상담을 통하여 무엇이 가장 변화되었다고 말할 하십니까?
- 부인은 부부관계가 5점으로 회복되었다고 보는데 남편은 몇 점으로 회복되었다고 보십니까?
- 남편은 무엇을 근거로 7점으로 설정한 목표가 성취되었다고 보십니까?

7) 간접적인 칭찬 : 어떻게 그렇게 할 수 있었습니까?

내담자에 대한 어떤 긍정적인 것을 암시하는 질문이다.

<질문의 예>

- 어떻게 아들을 그렇게 건강하게 키울 수 있었습니까?
- 만약 제가 이런 질문을 자녀들에게 한다면 무엇이라고 대답하겠습니까?
- “너의 엄마가 좋은 엄마가 되기 위해 어떻게 한 것 같니?” 엄마가 지금까지 희생적으로 가정을 지킨것에 대하여 너희들은 어떻게 생각하니?”
- 자녀가 충동적으로 행동 할 때에 흥분을 가라앉힌 이후에 조용히 이야기하는 것이 서로에게 도움이 된다는 것을 어떻게 알 수 있었습니까?

8) 악몽 질문

악몽질문(nightmare question)은 해결중심치료에서 기적질문과 유사하나 유일하게 문제 중심적 질문이다. 목적 설정을 위한 상담 전 변화에 대한 질문, 예외질문 그리고 기적 질문 등이 효과가 없을 때 이 질문을 사용할 수 있다. 내담자에게 뭔가 더 나쁜 일이 일어나야만 현재와 다른 무엇을 하려고 하거나 문제에서 벗어날 수 있을 것으로 생각될 때 이 질문을 사용한다. 그러나 이 질문은 선부른 역설을 사용하여 생길 수 있는 부작용을 유념한 후 사용하도록 한다.

<질문의 예>

- 오늘 밤에 잠자리에 들었다고 가정해 봅시다. 한밤중에 악몽을 꾸었어요, 오늘 여기에 가져온 모든 문제가 갑자기 더 많이 나빠진 거예요. 이것이 바로 악몽이겠죠. 그런데 이 악몽이 정말로 현실이 된 거예요. 내일 아침에 무엇을 보면 악몽 같은 인생을 살고 있다는 것을 알겠습니까?
- 어떻게 더 나빠지지 않았습니까?
- 더 나빠지지 않도록 무엇을 했습니까?
- 그렇게 하는 것이 도움이 될 것이라고 어떻게 아셨습니까?
- 상황이 어떻게 변화되기를 원하십니까?

III. 해결중심상담의 실제

1 첫회 상담과 목표 설정

1. 관계 형성 - 치료자와 내담자의 관계 유형 파악하기

해결중심단기치료에서 치료자와 내담자의 관계유형은 내담자의 특성에 따라 유목화한 것이 아니라 치료자와 내담자간 관계를 의미하고, 이에 따른 개입에 차이가 있다.

1) 방문형 관계유형

비자발적으로 상담에 참여하는 내담자로, 다른 기관이나 사람, 또는 상황에 의해 상담을 받게 된 내담자와의 관계 유형이다. 치료자와 함께 다뤄야 하는 문제가 있다고 생각하지 않고 다른 사람에게 문제가 있다고 생각한다.

<예> 상담자 : 오늘 나와 만나서 이야기하고 난 후 뭐가 좀 좋아지면 여기 오길 잘 했다고 생각하게 될까요?
내담자 : 별로...담임선생님이 가라고 해서 왔는데요?

Tip 1) 의사결정을 존중하고 상담받으러 온 것, 상담 중에 최소한의 변화를 보이려하는 부분 등을 칭찬한다.
2) 내담자가 하고 있는 것에 대해 자주 긍정적 반응을 보여 내담자가 상담에 더 많은 관심을 갖도록 한다.

<방문형 개입 예>

상담자 : 선생님이 가라고 하셨어도 오기까지는 쉽지 않았을텐데 와 주었네요. 그럼 ○○이 생각에는 담임선생님이 뭐가 좋아지기를 바라실까요? 나를 만나서 어떤 이야기를 하기를 바라실까요?

2) 불평형 관계 유형

불평이나 문제를 내담자와 상담자가 함께 확인하나 그 문제를 위해 내담자는 무엇인가 해야 한다고 생각하지 않는 유형이다. 자신의 문제라기 보다는 타인, 상황 등에 문제가 있다고 보는 유형이다.

<예> 우리 아이는 도통 무슨 생각을 하는지 모르겠어요. 해볼 만큼 해봤지만 이젠 나도 지쳤어요. 공부안하는 것은 둘째치더라도 중학생인 아이가 어떻게 지 초등학교 동생만도 못한 행동을 하는지요. 허구헌날 게임하느라 아침에는 일어나지도 못하고, 게임못하게 했더니 핸드폰게임을 하고...이제는 커서 엄마를 우습게 아니까 아빠가 나서야 된다고 남편에게 말하지만 남편은 애 편만 들면서 제가 문제라네요.

- Tip** 1) 문제에 대해 많이 생각하고 고민해 왔던 것에 대해 칭찬한다.
2) 문제를 잘 관찰하고 분석하는 부분을 활용한다.

<불평형 개입 예>

아들 걱정이 많으시지요? 잘 클 수 있도록 지도하려 하시는데 엄마의 뜻을 따라주지 않아 속상하기도 하구요. 그래도 잘되도록 끊임없이 걱정하시는 것을 보니 아드님에 대한 애정이 느껴지네요.

3) 고객형 관계 유형

내담자 자신이 문제를 갖고 있다고 생각하고 있어 해결방안을 찾는 것을 중요하게 생각하는 유형으로, 자신과 관련된 치료목표를 잘 표현하고 행동변화를 실천할 준비가 되어 있는 유형이다.

Tip 자신이 변화할 준비가 되어 있으므로 목표를 자신과 관련된 것으로 설정하고, 변화된 행동을 하도록 지원하고, 변화가 일어난 경우 칭찬.

2. 첫 회 상담 구성

▶ 치료의 진행방법과 절차

- 1) 상담 구조와 절차 소개
- 2) 문제 진술
- 3) 예외 탐색
- 4) 치료목표 설정
- 5) 해결책 정의
- 6) 메시지 작성
- 7) 메시지 전달

3. 목표 설정의 원칙

상담에서 목표설정은 매우 중요하다. 상담의 방향을 잡아주는 나침반과 같은 역할을 한다. 해결중심단기치료에서도 목표설정은 중요하며 내담자가 원하는 것을 성취할 수 있는 치료의 효과와도 연결된다. 따라서 치료자는 내담자와의 긴밀한 협력적 관계를 유지하면서 목표를 설정해야 하며, 통상 1, 2회기 중에는 목표가 설정되어야 한다. 또한 협력적 관계에서 목표를 도출하는 것이므로 도출된 목표에 대하여 치료자는 내담자와 다시 협의하여 내담자도 이 목표에 대하여 상호 합의하는 과정을 거친다.

| | |
|--|---|
| <p>치료자 : 자, 무엇이 바뀌면 상담받기를 잘했다고 생각할까?</p> | <p>내담자 : 이제부터 열심히 공부해서 대학을 갈거예요. 4년제 대학보다는 2년제 대학을 나오는 것이 훨씬 제 미래에는 도움이 될 것 같구요, 대학을 다니면서는 자격증을 여러 개 딸거예요. 우선은 요새 문서실력이 매우 중요하니까 워드프로세서, 파워포인트등을 배울 거예요. 또 실제 업무능력도 중요하니까 아르바이트를 할 거예요.</p> |
|--|---|

위의 내용은 실제로 청소년보호시설에 있는 청소년과의 상담 중 1회기에서 청소년 스스로가 이야기한 내용이다. 내용을 보면 의뢰된 경위, 호소문제 등과 비교해 볼 때 상대적으로 구체적인 계획을 이야기하고 있다.

- 내담자의 말에서 어떤 것이 추론되는가?
- 내담자의 강점, 자원은 무엇인가?
- 이 대화 다음으로 어떤 질문을 하여 해결책을 구축해 나갈 수 있겠는가?
- 내담자의 이야기를 목표로 설정할 수 있는가? 목표는 어떻게 설정할 수 있는가?

먼저 목표를 설정하기 위한 질문의 예는 다음과 같다.

- 상담받고 변화되기를 원하는 것이 무엇입니까?
- 무엇이 조금이라도 변화되기를 원합니까?

목표를 설정하는 주요 원칙은 다음과 같다.

- 내담자에게 중요한 것을 목표로 하기
- 작고 구체적이며 행동적으로 표현하기
- 과정형으로 표현하기
- 없는 것보다는 있는 것에 관심을 두고 긍정적으로 표현하기
- 지금 여기에서의 목표로 시작하기
- 내담자가 성취 가능한 현실적인 것으로 하기
- 목표 수행을 힘든 것으로 인식하기

<목표설정 점검표>

| 기준 | 주요 용어 | 질문의 예 |
|------------------|----------------|--|
| 1. 내담자에게 중요한 것으로 | ‘내담자의 언어 사용’ | “어머니로 받아 주면...” |
| 2. 가능한 구체적으로 | ‘구체적으로’ | “구체적으로 이것을 어떻게 하고 있을 것입니까?” |
| 3. 과정의 형태로 | ‘어떻게’로 표현되는 동사 | “그것을 어떻게 하고 있을 것입니까?” |
| 4. 긍정적인 형태로 | ‘그 대신’ | “그 대신 무엇을 하고 있을 것입니까?” |
| 5. 지금 여기 | ‘즉각적 궤도에 오르면’ | “오늘 이곳을 떠나 지금 바로 당신이 원하는 궤도에 오르게 되면 당신은 무엇을 다르게 하고 있을 것입니까? 혹은 무엇을 다르게 말할 것입니까?” |
| 6. 내담자의 현실 속에 | ‘당신’ | “그런 일이 일어나면 당신은 무엇을 하고 있을 것입니까?” |
| 7. 힘든 것으로 인식 | ‘힘든 일’ | “그렇게 하는 것은 쉬운 일이 아닌데...어떻게 그렇게 할 수 있었나요?” |

<출처 : 정문자·송성자·이영분·김유순·김은영(2008). **해결중심단기치료**, p.105. 서울: 학지사.>

② 메시지 작성과 과제 주기

해결중심치료는 치료시간이 보통 40분의 치료와 10분의 휴식, 10분의 메시지 전달과 과제를 주는 시간으로 구성된다.

1) 메시지의 구성 : 칭찬, 연결문, 과제주기

① 칭찬

칭찬은 내담자가 중요하게 생각하는 것, 내담자가 성공적으로 하고 있는 것과 이러한 성공을 통해 나타나는 내담자의 강점을 강조하는 것이다.

- ◆ 추상적인 것보다는 면담과정에서 드러난 구체적인 것일 때 더욱 효과적이다.
- ◆ 가족과 상담자의 관계 유형에 상관없이 모든 예에서 사용된다.

② 연결문

연결문은 칭찬 다음에 나오는 제안이나 과제와 연결시켜 주는 것으로 치료자가 제안을 하게 된 근거를 제공한다.

▶ 나는 당신이 말한 ()에 동감합니다. ()가 평생 동안 그 느낌을 가지고 살아야 한다면 ()나 가족에게 좋지 않을 거예요. 그러므로 저는 ()을 제안 하려고 합니다.

③ 과제 부여

- ◆ 내담자 가족과 매회 면담이 끝나면 치료자는 내담자 가족에서 해결중심적인 관점과 긍정적인 자원을 더욱 촉진시킬 수 있는 과제를 부여한다.
- ◆ 과제는 내담자 가족들이 구성한 목표와 부합되도록 해야 하고 과제를 주기 위해서는 치료자와 내담자 간의 신뢰와 믿음의 관계가 이루어져야 한다.
- ◆ 과제는 내담자와 치료자 간의 관계유형에 따라 다르다.

<치료자-내담자 관계 유형과 과제>

| 관계유형 | 방문 형 | 불평 형 | 고객 형 |
|------|------|------------|------|
| 과제 | 과제없음 | 관찰과제, 생각과제 | 행동과제 |

※ 관계유형별 메시지 예시

■ 방문 형 관계

보호관찰관에 의해 상담소로 보내진 내담자에게 사용했던 메시지(Berg & Miller, 1992,p.99):

커티스씨, 본인 생각도 아닌데 오늘 이렇게 오시다니 훌륭하십니다. 여기 안 오시고 쉬운 길을 택할 수도 있었을 텐데요. 오늘 여기 오시는 게 쉽지는 않았을 겁니다. 개인적인 시간도 포기해야 했고, 별로 하고 싶지 않은 말씀도 해야 했고, 버스도 타야만 한 것 등 말입니다..... 선생님은 다른 사람이 무엇을 하라고 시키는 것을 싫어하시는 독립성이 강한 분이라는 것을 알고 있습니다. 저는 선생님이 간섭하지 말고 혼자 내버려두기를 바란다는 의견에 동감합니다. 하지만 선생님이 시키는 대로 하는 것이 다른 사람의 간섭으로부터 벗어나 좀 더 빨리 혼자 남게 되는 데 도움이 된다는 것을 알고 계십니다. 그러므로 선생님이 어떻게 하는 게 좋을지를 좀 더 생각하기 위해 다시 만났으면 하는데요. 다음 주 같은 시간에 만나도록 하지요.

■ 불평 형

지금부터 우리가 다시 만날 때 까지, 당신의 (다음 중 하나를 선택: 가족, 생활, 결혼생활, 관계)속에서 계속 일어나기 바라는 일 중 어떤 것이 일어나고 있는지 다음번에 저에게 말씀해주실 수 있도록 관찰해 오시기 바랍니다.

■ 고객 형

우리는 당신이----- (내담자의 불평)을 해결하려고 너무도 열심히 노력하였고, 문제가 나아지게 하기 위해 당신이 시도한 모든 일들에 대해 너무도 분명하게 설명할 수 있었다는 사실에 깊은 감명을 받았습니다. 우리는 왜 당신이 지금 이 시점에서 실망하고 좌절을 느끼는지 이해할 수 있었다는 사실에 깊은 감명을 받았습니다. 우리는 이것이 “매우 고치기 어려운”(내담자의 말)문제라는 점에서도 당신과 동의합니다. 이것은 정말 “고치기 어려운”문제이므로 이렇게 한 번 해보시기를 바랍니다. 지금부터 다음에 우리가 만날 때 까지, ----- (내담자의 불평)이 일어나면 무언가 다른 일을 해보세요. 아무리 이상하고 말도 안 되는 행동 같더라도 말입니다. 중요한 것은 지금까지 해왔던 것과는 다른 행동을 하셔야 한다는 것입니다.(de Shazer, 1985, p. 123).

③ 2차와 그 이후 가족치료 세션

1. 치료효과의 유지, 강화, 확대

- 1) 지난 번 치료 이후 변화한 것을 이끌어 내는 질문을 한다.
 - 지난 치료 이후 아주 적은 것이라도 나아진 것은 무엇인가?
 - 배우자(또는 부모님)는 당신에게서 무엇이 좋아졌다고 말하는가?
- 2) 확대 : 긍정적인 변화에 대해 자세하게 질문한다.
 - 언제, 어떻게 변화가 있었는가?
 - 누가 당신이 변화한 것을 알았나?
- 3) 강화 : 내담자가 긍정적으로 변화한 것에 대한 인정과 가치를 확인한다.
 - 비언어적 표현
 - 놀랍고 믿기 어렵다는 표현 : 이야기를 중단하고 “무엇을 했다고요?”, “다시 말해 줄래요?”
- 4) 다시 시작하며 척도질문을 한다 : 또 다른 좋아진 것에 관해 질문하고, 확신, 동기, 과정, 희망 등을 척도로 질문한다.

※ 후퇴와 악화 : 변화가 없거나 나빠졌다고 보고할 경우

후퇴나 악화된 상태에서도 예전과는 달리 변화된 것이 있다고 하는 것을 전제로 하고 치료를 진행하는 것이다.

■ 후퇴한 경우의 질문

- * 더 이상 악화되지 않게 어떻게 했습니까?
- * 이번의 후퇴는 과거와 무엇이릅니까?
- * 나빠지는 것을 어떻게 그 정도에서 멈추게 했습니까?

■ 악화된 경우의 질문

- * 어떻게 대처했습니까?
- * 어떻게 더 나빠지지 않았습니까?
- * 극복할 수 있었던 방법은 무엇인가요?

4 사례 분석

1. 목표설정질문 사례 예시

(사례1)

치료자 : 오늘 선생님(치료자)을 어렵게 시간 내서 만났는데 뭐가 좀 달라지면 ‘상담받기를 잘했다’라는 생각이 될까?

효 재 : 감정조절... 그것만 되면 될 것 같아요.

치료자 : 감정조절... 그렇구나. 감정조절이 어떤데?

효 재 : 어... 한번 화내면 터뜨리니까요.

치료자 : 어떻게 터뜨리지?

효 재 : 큰 소리 한번 내고 방에 들어가서 던지고, 벽에다 가방 던지고 그래요.

치료자 : 효재는 상담을 통해서 화가 날 때 큰소리내고 방에 들어가서 벽에 가방 던지는 것 같은 행동을 조절했으면 좋겠다는 거네.

(사례2)

치료자 : 태우는 뭐가 달라지면 ‘상담받기를 잘했다’라고 생각될까?

태 우 : 때리는 거 세대씩... 때리는 거 엄마가 때리지 않았으면 좋겠어요 또 잔소리하실 때 짧고 굵게 했으면 좋겠어요 짧고 굵게도 모르나.

치료자 : 엄마가 잔소리하실 때 짧고 굵게 하신다면 태우는 뭐가 달라질까?

태 우 : 하는 행동이 달라질 것 같아요. 귀에 쓱쓱 들어올 것 같아요

(사례 3)

치료자 : 민우야, 민우는 상담받으면서 뭐가 좀 달라졌으면 좋겠어?

민우 (침묵)...

치료자 : 그러면 민우가 상담을 통해 무엇이 변화되면 ‘엄마가더이상 상담 받아도되지않겠다’라고 생각하실까?

민 우 : 컴퓨터 시간조절하는 거랑 적당한 진로를 결정하는 거요.

<출처> 김윤경·이다미(2011). 해결중심단기가족치료의 효과에 관한 사례연구: 이혼가정 청소년 자녀와 부모를 중심으로. 청소년학연구, 18(3), 49—81.

2. 예외질문 예시

<내담자는 어머니가 자신을 때리고 혼내는 것이 짜증난다고 하며, 어머니는 ‘기분파’라고 표현>

치료자 : 엄마가 때리지 않고, 칭찬을 해주시거나 잘 지냈던 적은 언제였어?

태 우 : 음... 생각은 안 나는데, 있었던 것 같아요.

치료자 : 태우가 엄마하고 지내면서 조금이라도 짜증나지 않았을 때는 언제였지?

태 우 : 맨 처음에 엄마가 변화겠다고 할 때... 엄마가 하지 않겠다고 10가지 약속 붙여놓았을 때요. 그리고 엄마가 타인을 위해서 조곤조곤 말하실 때요.

<출처> 김윤경·이다미(2011). 해결중심단기가족치료의 효과에 관한 사례연구: 이혼가정 청소년 자녀와 부모를 중심으로. **청소년학연구**, 18(3), 49—81.

3. 기적질문, 관계성 질문 예시

치료자 : 그럼요. 제가 조금 다른 질문을 할텐데. 오늘 집에 가서서 밤에 주무실 것 아닙니까? 상상을 해보는 거예요. 주무시는 동안에 기적이 일어났어요. 이 기적이라는 것이 오늘 오시면서 가져오신 ‘해결했으면 좋겠다’하는 문제들을 다 해결해 버렸어요. 그런데 주무시고 있었기 때문에 기적이 일어난 걸 몰랐어요. 아침에 딱 깨보니까 뭘 보고 ‘아, 우리 집에 기적이 일어났구나, 우리가 염려했던 문제가 다 해결되었구나.’ 어떤 걸 보시면 아시겠어요? <기적질문>

어머니 : 저라면요. 당장 눈앞에 보이는 턱요. (기적상황이 너무 큼)

치료자 : 아버지는?

아버지 : 저도 같은 생각인데, 우선 그런 행동이 안보였으면 하는 게 제 바램입니다. 구체적인 것을 짚으라면은 그런 증상을 안보이는 그런 게 아닐까. (기적 상황이 너무 크며 추상적임)

치료자 : 그건 진짜 기적이구요. 진짜 큰 기적이고... 조그마한 기적 같은 거 생각해 볼 수 있을까요? <현실적으로 가능한 기적상황을 만들기 위한 구체화 작업의 질문>

아버지 : 예. 저도 부부간의 문제 부분이랄까, 성격이 두 사람이 부딪치는 면이 좀 많습니다. 이 사람 혈액형도 O형이고, 저도 O형이고, 뭐 혈액형 갖고 전체를 평가하는 건 아니지만은. 그렇다보니까 부딪칠 때는 같이 꼭 부딪치는 경우가 많습니다. 누가 한 사람이 올라가면은 한 사람이 꼭 져야 하는데 그렇지가 못한 편이거든요. 서로서로 생활습관이 다른 상태에서 이렇게 지금 10년 됐으면 어느 정도 깨

져야 하는데, 내가 싫어하는 부분은 이 사람이 알아서 해주고 이 사람이 싫어하는 부분은 내가 싫어하지 않게 본인도 맞춰주고 그래야 하는데, 그런 부분이 저도 잘 안되고 이 사람도 잘 안되는 거 같아요. 그런 쪽에서 참 이 사람하고 좋지 않은 편입니다. **(父는 IP의 tic문제에서 부부관계의 문제로 주제를 바꿈)**

치료자 : 그러면 아침에 일어나셔서, 일어났을 때 부인의 어떤 모습을 보시면 ‘아 지금 문제가 해결되었구나’라고 말씀하실 수 있으시겠어요? **<부의 기적 상황을 구체화>**

아버지 : 제가 아침을 안 먹고 가는 그런 상태가 되니까, 아침에 잠이 많아서 잘 못 일어나고 이 사람도 마차가지고 그러는데, 저 같은 경우는 저희 어머니가 잠도 별로 없으시고 아침에 피곤하다고 그러면 억지로라도 깨워가지고 아침밥 먹여 가지고 보내주시고 하는 그런 부분이 많이 습관화가 되어있어요. 좀 그런 쪽에서, 밥을 이렇게 해놓고 시간적으로 여유 있게 깨워가지고 “밥 먹고 가시오” 그러면 느긋하게 밥 먹고. 생활 습관이 그리되면은 자연히 저녁에 좀 일찍 잠을 자게 되겠죠. 아침에 좀 일찍 일어나고. 그런 부분이 제일 그렇습니다. **(父의 기적상황은 부인이 차려주는 아침밥을 먹고 출근하는 것)**

치료자 : 어머님께서 밥을 준비를 해서 잡수실 수 있도록 그렇게 해주시면, 아버님은 어떻게 하실 거 같아요? **<아버지의 바램, 즉 기적상황이 실현되었다고 가정 한 후 아버지의 행동을 질문>**

아버지 : 지금보다, 지금은... 아침에 제 기분이 굉장히 나쁩니다. 이 사람도 제가 안 좋는데 좋아할 이유가 하나도 없거든요. 그런 면에서 서로 굉장히 기분이 좋지 않겠는가. 그러면 애들 대하는 부부도 그리되지 않겠는가...

치료자 : 그래서 기분 좋게 밥을 해주시고 드실 수 있도록 배려를 해주시면 아버님 어떻게 하세요, 어머니한테? **<父의 구체적인 행동을 파악하기 위한 관계성 질문>**

아버지 : 우선 아침에 신경질 툭툭내는 부분부터 풀어지겠죠.

치료자 : 그럼, 신경질 내는 대신 뭘 하실 거죠? **<행동을 구체화하는 질문>**

아버지 : 신경질 안내겠죠. 좋아하겠죠.

치료자 : 좋아하는 걸 어떻게 엄마가 아실까요? **<상황을 행동으로 표현하도록 하는 질문>**

아버지 : 우선 당장 신경질 안내는 부분만 보여도 좋아하지 않겠습니까? 좋은 대화가 나올 꺼 같고.

치료자 : 아, 좋은 대화가 나오고-. 그러시면 어머니는 또 어떻게 하실 거 같아요? 한번 가정을 해보는 거죠. 밥을 하셨고 맛있게 드시고 참 즐겁게 대화를 나눈다, 그럼 어머니는 어떻게 행동을 하실 거 같아요? **<관계성 질문>**

어머니 : 그럼 저희도 같이 뭐 즐겁겠죠.

치료자 : 예, 즐겁다는 게 그냥 표정으로나 행동으로나 대화로 그런 뜻인가요? **<상황을 구체화>**

어머니 : 네

치료자 : 그런 이런 모습을 보고 애들은, 기영이는 어떻게 나올 꺼 같애요? 기영아, 엄마
아빠 밥 잡수시고 즐겁게 대화하시고 그러면 기영이는 어떻게 행동할 것 같애?

<관계성 질문>

기 영 : 저도 막 뛰어들고요, 같이 웃고

치료자 : 그럼, 엄마 아빠 같이 밥 잡수시고 웃고 형아도 같이 얘기하고 웃고, 그럼 우리
민우는 뭐하니? **<관계성 질문>**

민 우 : 놀아

치료자 : 놀아? 그 속에서 놀아.

기 영 : 거실에서요, 그냥 레고 만지고 놀아요.

치료자 : 그럼 이런 일이 최근에 언제쯤 있으셨어요? 이렇게 밥을 잡수시고... **<예외 상
황에 대한 질문>**

<출처> 김인수, 송성자, 정문자, 이영분, 김유숙(1998). 무엇이 좋아졌습니까? 「해결중심치료의 적
용」. 서울: 도서출판 동인.

4. 부모가 먼저 상담하다가 청소년이 함께 상담하는 경우의 상담구조화, 개입 사례

※ 별도자료 (출처 : 전연진 개인사례)

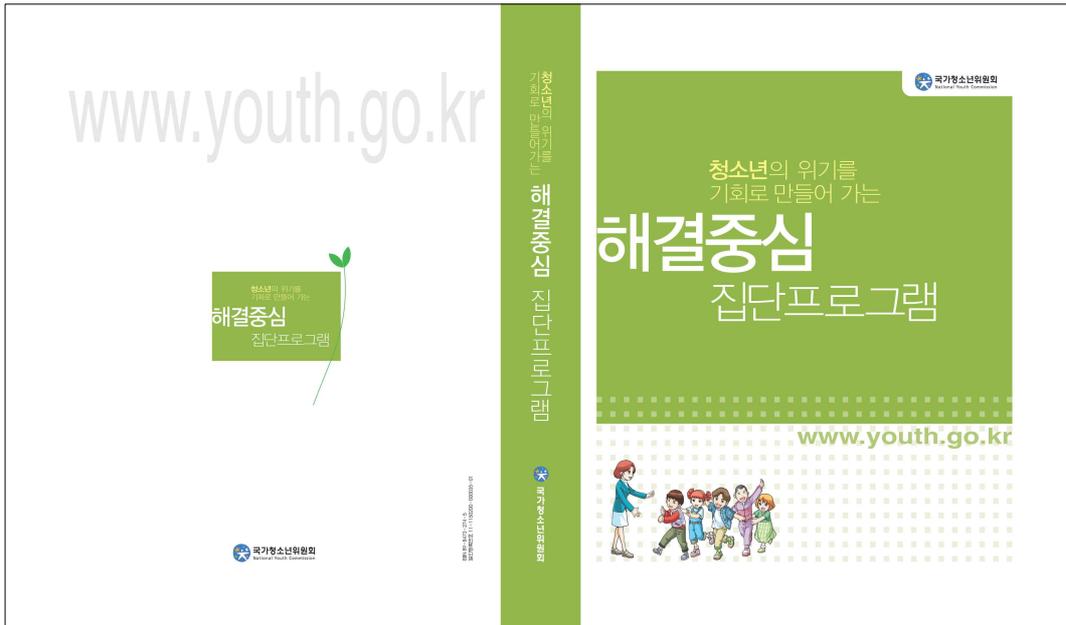


부 록

해결중심가족상담의 집단상담 적용

해결중심가족상담의 집단상담 적용

- 청소년의 위기를 기회로 만들어 가는 해결중심집단프로그램 -
(전연진(2005). 서울: 국가청소년위원회)



1. 해결중심집단프로그램의 개요

1) 프로그램 목적 및 목표

본 프로그램은 보호시설 청소년 등 위기청소년들을 대상으로 활동중심적인 방법을 활용한 심리적 개입을 통해 이들이 처한 환경으로 인해 약화되었던 삶을 살아가는 힘을 북돋아주고(empowerment) 레질리언스¹⁾를 강화하는 것을 궁극적인 목적으로 한다.

이와 같은 목적을 위하여 본 프로그램에서 설정한 중점 목표는 '자아존중감 향상'이다.

1) 레질리언스 : 위기와 위협의 상황에서도 자신과 생활환경의 자원을 활용해 위기와 도전에 성공적으로 대처하며 성장해 가는 역동적 과정(Garmezy, 1993)

진정한 자아존중감 향상은 자신에 대해 긍정적으로 바라보는 것이 필요하며, 이것이 효과적이기 위해서는 타인 속에서의 자신을 인식하고, 관계 속에서 자신이 매우 괜찮은 사람을 인식하는 과정이 필요하다. 따라서 본 프로그램에서는 자아존중감 향상을 달성하는 과정에서 대인관계 능력 향상을 소목표로 삼고자 하였다.

■ 중점 목표 : 자아존중감 향상

집단프로그램 참여를 통해 청소년 자신의 장점과 강점, 긍정적 자원 등을 발견하고, 이러한 점을 집단리더와 집단성원으로부터 인정, 지지, 칭찬을 받는 과정을 통해 자아존중감이 향상되도록 한다.

■ 2차적 목표 : 대인관계 능력 향상

참여한 청소년들간에 형성된 신뢰를 바탕으로 자신의 감정과 생각을 서로 교환하고, 타인의 관점 및 관계 속에서 나를 발견하고 이를 일상적 대인관계에 적용하는 기회를 가짐으로써 참여 청소년의 대인관계 능력을 향상시킬 수 있도록 돕는다.

2) 단계별 목표

전체적 목적 및 목표 달성을 위해 집단프로그램의 진행단계별 세부 목표는 다음과 같다.

■ 초기 : 친밀감 형성단계 (1회)

집단성원과 리더, 집단성원간의 관계형성을 목표로 프로그램 안내, 규칙설정, 자기 소개 활동을 중심으로 진행한다.

■ 중기 ① : 목표설정 단계(2회)

자신의 강점과 장점을 발견하고, 이를 기초로 자아존중감을 향상시키기 위한 구체적인 목표 설정을 목표로 한다.

■ 중기 ② : 목표달성 단계(3~5회)

집단성원이 형성한 목표 달성을 지지하고, 타인과의 관계 속에서 자신을 발견하고 해결책을 구축해 나가는 것을 목표로 한다.

■ 말기 : 종결(6회)

집단프로그램 참여를 통해 변화된 자신의 모습과 발견한 장점, 강점을 확인하고 집단 성원간에 서로의 변화를 격려하며, 변화가 유지될 수 있도록 지지한다. 또한 다시 나 빠지더라도 예전과는 다른 수준임을 주지시킨다.

전체 6회기의 프로그램 진행단계별 목표는 다음과 같다.

| 시기 | 단계 | 회기 | 주 제 | 목 표 |
|----|----------|----|-------------------------|--|
| 초기 | 친밀감 형성단계 | 1 | 얼음? 깨보자, 우리! | ○ 집단성원간 친밀감 형성하기 - 프로그램 소개 - 자기 소개 - 관계 형성 |
| 중기 | 목표설정 단계 | 2 | 나? 나 | ○ 자기 인식 및 목표 설정하기 - 강점, 장점 등 자신의 가치 발견하기 - 목표설정하기 |
| | 목표달성 단계 | 3 | 내 안의 나! | ○ 관계 속에서 나 이해하기 I - 자신의 감정과 느낌을 알고 표현하기 - 타인과의 의사소통 과정 경험하기 |
| | | 4 | 정말 괜찮은 나! | ○ 관계 속에서 나 이해하기 II ○ 긍정적 자아상 구축하기 - 미래 자신의 상 구축하기 |
| | | 5 | 달라진 나! | ○ 자신의 변화 발견하기 - 자신의 변화된 것 인식하기 - 자신의 자원 확인하기 - 새롭게 발견한 해결책 인식하기 |
| 말기 | 종결 | 6 | 새로워진 나를 향하여! | ○ 새로운 출발 준비하기 - 변화 인정하기 - 새로운 각오 다지기 |

3. 본 프로그램 특징 및 활용방법

1) 프로그램 특징과 구조

(1) 활동중심 프로그램

본 프로그램의 가장 중요한 특징은 해결중심모델을 활동중심적 접근으로 진행하여 프로그램에 참여한 성원들이 ‘즐겁게’ 프로그램에 참여할 수 있도록 한다는 데 있다.

위기에 처한 청소년은 그 시기에 경험하지 않아도 되는 경험을 겪으면서 냉소적인 성향을 갖기 쉽다. 또한 보호시설에 있는 청소년은 많은 프로그램을 경험하여 집단프로그램 참여시 참여 동기가 낮다. 따라서 본 프로그램은 이러한 특성의 청소년이 적어도 이 집단프로그램에 참여하면 ‘즐거움’을 느낄 수 있도록 하는데 주안점을 두었다.

그러한 면에서 치료적 놀이와 활동은 상호역동과 목표달성에 매우 효율적인 매체가 되며, 성원들이 초기에 겪는 불안감을 완화시켜 관계형성을 촉진하며, 흥미와 에너지를 자극하여 성원의 참여와 집중도를 높힐 수 있다(정문자, 김은영, 2005).

- 매 회기마다 4~5개의 활동으로 구성되어 있다.
- 활동수준은 매뉴얼을 읽고 바로 활용할 수 있도록 구성하였다.

(2) 기본활동과 재량활동의 구성

· 기본활동 : 각 회기에서 가장 중심이 되는 활동으로 반드시 해야 하는 활동들을 의미한다.

※ Tip 2-3개의 기본활동을 반드시 한 회기에 다 운영할 필요는 없다. 한가지 활동이 깊이있게 진행되는 경우에는 진행자가 판단, 다른 기본 활동은 생략하고 진행할 수 있다.

· 재량활동 : 기본활동 외 활동이 더 필요한 경우 또는 집단성원의 특성에 따라 활동 내용을 바꾸는 것이 낫다고 판단될 때 등 리더의 재량 하에 융통성있게 회기를 운용할 수 있도록 각 회기의 목표에 맞춰 구성된 활동들이다.

(3) 해결중심모델의 구조 활용 : 4단계 구조

본 프로그램은 해결중심모델에 기초하여 매 회기마다 다음의 4단계의 구조를 갖고 진행된다.

<매 회기별 기본 진행 구조>

| 주요 구조(해결중심적 질문) | 프로그램 적용 구조 |
|---|---|
| ○ 변화 발견 단계 “무엇이 좋아졌습니까?” “무엇이 달라졌습니까?” | ○ 칭찬과 감사의 시간 - 프로그램 진행 상반기 : 각각 발표 - 프로그램 진행 하반기 : 옆사람이 발표 |
| ○ 변화 확장 단계 | ○ 활동 진행 단계 - 리더는 주로 구조화된 활동 진행을 하나 내담자의 틀, 상황, 자세에 따라 내담자 중심으로 적절히 활동 내용 변화(재량 활동 활용) ○ 척도질문하기 - 변화, 의지 측정 |
| ○ 휴 식(10-15분) - 내담자 휴식 - 상담자는 내담자를 내보낸 후 메시지 작성 | ○ 휴 식 - 집단 성원 휴식 - 리더는 다른 장소에서 성원에 대한 메시지 작성 |
| ○ 메시지 주기 - 칭찬, 과제 주기 · 상담내용 중 나온 내용을 근거로 과제 제시 | ○ 메시지 주기 - 칭찬, 과제 주기 · 프로그램 진행의 구조화를 위해 매 회기 목표에 맞는 과제 설정, 제시 |

(4) 집단을 이용한 프로그램 진행

본 프로그램은 유사한 상황에 처한 청소년들이 서로 조언자, 지지자가 되어 함께 힘이 되어줄 수 있는 집단상담의 형태를 취하여 진행한다.

(5) 바인더 형식의 프로그램 매뉴얼 책자

프로그램 진행자의 편의를 고려하여 회기별, 내용별로 필요한 부분을 진행자가 뽑아서 쓸 수 있도록 제작하였다.

2) 프로그램 활용방법

(1) 집단 인원수 및 진행 시간

- 최적 집단 인원수 : 5~8명

최적 집단 인원수가 넘는 경우 두 집단으로 나누어 진행한다. 최대한 활동을 통한

상호작용이 이루어질 수 있도록 집단을 구성한다.

- 진행 시간 : 1시간 30분~2시간
프로그램 진행시간은 1시간 30분에서 휴식 포함 2시간을 넘지 않도록 한다.

(2) 매 회기별 진행 형식

- 다음 단계들은 해결중심적 모델을 적용한 기본 구조로서 매 회기 반드시 공통적으로 진행해야 하는 형식들이다.

1단계 : 도입단계(30분)

- 약 30분 정도 소요
- '감사, 칭찬하기', '변화된 것에 대해 생각해 보기' 진행

2단계 : 전개단계

- 기본활동 진행 : 회기별 반드시 진행해야 하는 활동 진행
※ 활동 번호 : 우선적 실시 비중 표시(예 : 1번 활동이 2번 활동보다 당 회기에서 실시해야 할 비중이 높음을 의미)
- 재량활동 진행 : 리더의 프로그램 진행 재량을 위해 마련된 활동으로, 진행시간, 성원들의 상황에 따라 선별 진행
- 척도질문 하기 : 매 회기 변화의 정도를 파악하기 위해 척도질문을 함

3단계 : 정리단계

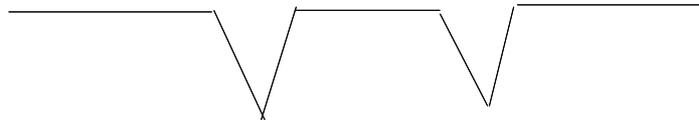
- 휴식 : 리더는 이 시간동안 그 회기에 발견한 성원들의 칭찬거리를 정리한다.
- 메시지 전달
·칭찬 : 매 회기별 발견된 성원들의 강점, 장점, 자원을 리더가 말해주고, 칭찬해준다.
※ 프로그램 진행이 안정되면 성원간 서로 칭찬을 해주는 형식을 취한다.
- 과제 전달 : 매 회기 목표에 맞는 구조화된 과제를 제시한다. 그러나 리더 재량으로 회기에 더 적합한 과제가 있으면 이를 제시할 수 있다.

(4) 프로그램 진행시 기본적으로 필요한 준비물

- ① 개별 파일, ② 스카치 테이프, ③ 보드마커펜, ④ 매직, ⑤ 전지(10장), ⑥ 색연필, ⑦ 크레파스, ⑧ 싸인펜, ⑨ A4용지(파스텔톤 연노랑, 미색)

4. 해결중심집단프로그램 리더의 역할

1) 집단성원의 강점, 장점, 자원 발견은 리더가 책임진다!



평평한 곳은 장점, 파인 곳은 ‘단점’이라면 어떤 곳을 확대하는 것이 이 도로를 빨리 고칠 수 있는 것일까?

파인 곳을 깊게 파 내려 간다면 이 도로는 더더욱 많이 손상이 될 것이다. 그러나 평평한, 문제가 없는 곳을 확장한다면 언젠가 단점을 덜어 버릴 것이다.

우리의 마음도 그러하다. 갖고 있지 않고, 부족한 부분만을 집중하면 더욱 더 상처는 커져만 간다. 그러나 갖고 있는 것, 자신있는 것을 확대해 나가면 그것이 나의 매력, 내 자원이 되는 것이다.

이때 더욱 중요한 하나!

누구나 경험해 보았을 것이다. 스스로 자신의 좋은 점을 계속 되뇌어 주는 것도 중요하지만, 누군가 그 말을 나에게 해 줄때 힘이 되는 그 느낌!

그것이 이 프로그램을 진행하는 리더가 집단성원에게 줄 수 있는 최상의 선물이다.

2) 문제에서 벗어나 해결책에 초점을 맞추는 분위기를 조성합니다.

불평은 불평을 낳는다. 성원이 말하는 어려움을 충분히 듣고 공감하면서 해결책에 초

점을 맞추어 집단성원이 미래를 보고 앞으로 나아갈 수 있도록 도와준다. 이때 도움이 되는 질문은 대처질문, 예외질문이다.

3) 제대로 덮지 못할 거라면 파헤치지 마시다.

“왜 그런 일이 일어났다고 생각하나요?”, “그런 경우 왜 그런 행동을 했다고 생각하나요?” 등 과거에 대한 분석, 원인을 찾는 질문은 잘 마무리를 할 수 있다면 집단성원에게 통찰을 줌으로써 문제를 바라보는 시각과 자세 변화에 도움이 될 수 있다. 그러나 이를 잘 하지 못하는 경우 강점과 자원이 많은 성원에게 오히려 자신을 부정적으로 보거나 자신의 문제에 골몰하도록 만들 수 있다. 성원이 갖고 있는 내면의 힘을 진정으로 믿는다면 파헤치기 보다는 성원이 자신의 힘을 바라볼 있도록 도와줄 수 있어야 한다.

4) 집단의 성원들은 또다른 리더, 리더로 활용합시다!

모든 답을 리더가 주어야 한다고 생각하지 않도록 한다. 무언가 답을 주어야 할 상황에 직면하면 집단성원 모두에게 질문을 하고, 성원들이 직접 답을 필요로 하는 성원에게 조언을 하도록 유도한다.

장점, 강점 등에 대해서도 집단성원들이 서로 이야기해주는 시간을 많이 활용하도록 한다. 이를 듣는 성원에게 칭찬의 강도가 훨씬 더 강하게 지각될 것이다.

4. 프로그램 회기별 활동 진행표

1) 전체 프로그램 활동 진행요약표

| 진행 단계 | | 1회 | 2회 | 3회 | 4회 | 5회 | 6회 |
|----------------------|------------|---|--|---|--|---|--|
| 도입 | 매회 반복 | <1회기만> • 프로그램 소개 • 규칙정하기 | • 감사, 칭찬 • 변화 나누기 | • 감사, 칭찬 • 변화 나누기 | • 감사, 칭찬 • 변화 나누기 | • 감사, 칭찬 • 변화 나누기 | • 감사, 칭찬 • 변화 나누기 |
| | Warming up | • 당신의 이웃을 사랑하십니까? • 신문지 위에 올려서기 | • 박수도미노 • 주먹탁 쌓기 | • 타인과 일치되기 • 거울놀이 | • 무엇이 달라졌니? • 친구의 이름으로 • 물방울이 모아들 | • 불가능? 없다! | |
| 전개 | 기본 활동1 | • 별칭짓기 | • 희망 빙고 | • 감정카드 | • 나는 이런 사람이 되려다 | • 내인생의 동이줄 | • 뜻밖의 선물 |
| | 기본 활동2 | • 나는 누구인가? | • 요술봉, 압' (기적질문) | • 짝공과 나의 성공점수 1점 높이기 | • 행복한 나' 조각하기 | • 희망의 나라 | • 고마운 편지 • 수료식 |
| | 기본 활동3 | • 척도 그래프 | • 척도 그래프 | • 척도 그래프 | • 척도 그래프 | • 척도 그래프 | • 척도 그래프 |
| 휴식 | | 10분 | 10분 | 10분 | 10분 | 10분 | 10분 |
| 정리 메시지 | 칭찬 및 연결문 | • 회기내 발견한 장점, 강점 전달하기 | • 회기내 발견한 장점, 강점 전달하기 | • 회기내 발견한 장점, 강점 전달하기 | • 회기내 발견한 장점, 강점 전달하기 | • 회기내 발견한 장점, 강점 전달하기 | • 회기내 발견한 장점, 강점 전달하기 |
| | 과제 | • 자신의 강점에 대해 생각해 오기 | • 현재 내가 원하는 것이 무엇인지 생각해 오기 | • 변화된 나의 모습 3가지 적기 | • 선생님으로부터 '요즘 달라진 '나의 모습' 편지 받아오기 | • 자신의 변화를 유지하는 방법 생각해 오기 | • 잘해온 것 계속 유지하기 • 어려울 때 도움 요청 |
| 프로그램 전개 시 재량활동 (+/-) | | • 알리고 싶은 내! • 나의 주머니 • 듣고 싶은 말, 하고 싶은 말 | • 나의 나무 • 3분 인터뷰 | • 내 맘대로 • 달팽이집 찾아가기 | • 집단화 그리기 • 인생은 만들어 가는 거야! | • 완성의 미! • 문제해결마법사 | |
| 회기 진행시 유의점 | | • 관계형성을 위해 warming up 활동을 즐겁게 할 수 있도록 한다. • 프로그램 시작 시간 등 규칙 설정을 분명하게 한다. | • 목표설정에 주 초점을 둔다. 이를 위해 희망 빙고 활동에서 '요술봉, 압!'으로의 활동연계가 잘 이루어지도록 한다. | • 상담의 중반이므로 도입의 '변화 나누기'를 심도있게 다루도록 한다. | • 성원들이 프로그램 구조에 익숙해지는 시기이다. 따라서 신체적 활동을 통한 warming up을 즐기고 전개활동을 심도있게 다룬다. | • 관계형성이 되었다는 가정하에 신체적 warming up 없이 바로 전개활동으로 들어간다. 그러나 상황에 따라 진행자가 판단하도록 한다. | • 다시 나빠질 수 있으나 예전과는 다른 자신이라는 것을 강하게 알려준다. • 성원들 하나하나가 매우 소중한 존재임을 언어, 비언어를 통해 알려준다. |

2) 회기별 프로그램 진행안

프로그램 진행안(1회)

| 회기 | 주제 | 얼음? 깨보자, 우리! | | |
|-----|---|---|-----|--|
| 1 | 목표 | <input checked="" type="checkbox"/> 프로그램 소개 <input checked="" type="checkbox"/> 자기 소개 <input checked="" type="checkbox"/> 관계 형성 | | |
| 단 계 | 세부목표 | 활 동 내 용 | 시간 | 준비물 |
| 도입 | ▪ warming up | 1. 전체 프로그램 안내 및 강사 소개 2. 규칙정하기 3. 당신의 이웃을 사랑하십니까? 4. 신문지 위에 올라서기 | 30분 | <ul style="list-style-type: none"> ▪ 규칙sheet ▪ 4절지 도화지 ▪ 신문지 |
| 전개 | 친밀감 형성 | 1. 별칭짓기 자신을 긍정적으로 나타낼 수 있는 또다른 이름을 지어 긍정적인 자아개념을 갖는다. | 20분 | <ul style="list-style-type: none"> ▪ 명찰 ▪ 색연필 ▪ 명찰크기 백지 ▪ 「나는 누구인가?」 sheet ▪ 필기도구 ▪ 사탕 |
| | | 2. 나는 누구일까? 자신의 특성을 객관적으로 확인함으로써, 자신을 더욱 잘 알 수 있으며, 타인에 대한 깊은 이해를 한다. | | |
| | | 3. 척도 그래프 자신의 현재 상태와 앞으로 원하는 목표 점수를 실린더 그래프에 색칠한다. | 10분 | <ul style="list-style-type: none"> ▪ 척도 그래프 sheet |
| | +/- | 1. 알리고 싶은 내! 자기 소개를 통해 자기 이해와 타인 이해를 돕고, 서로의 특성을 비교하게 되어 성장하게 된다. | 20분 | <ul style="list-style-type: none"> ▪ 「알리고싶은 내」 sheet ▪ 필기도구 |
| | | 2. 나의 주머니 자기의 다양한 모습을 확인하며 자아 정체감을 확립한다. | 20분 | <ul style="list-style-type: none"> ▪ 「나의 주머니」 sheet |
| | | 3. 듣고 싶은 말 하고 싶은 말 짧은 말 한마디가 얼마나 큰 영향을 주며, 에너지의 원천이 되는지를 경험한다. | 20분 | <ul style="list-style-type: none"> ▪ 「듣고 싶은 말, 하고 싶은말」 sheet ▪ 필기도구 |
| 정리 | <ul style="list-style-type: none"> ▪ 새로운 변화유도 | <ul style="list-style-type: none"> ▪ 휴식 및 간식 ▪ 메시지 전달 ▪ 과제 전달 | 20분 | |
| 과제 | ▪ 자신의 강점(장점)에 대해 생각 해 오기 | | | |
| 유의점 | <ul style="list-style-type: none"> ▪ 기본과정의 「나는 누구일까?」 와 「듣고 싶은 말 하고 싶은 말」 중 취사선택하여 사용하도록 함(상황이 허용될 경우에는 두 활동을 연계할 때 효과가 좋을 수 있음을 염두). ▪ 시설 선생님에게 집단에 참여한 청소년들의 변화를 살펴봐줄 것을 부탁할 것(4회 선생님이 쓰는 편지 과제와의 연계) ▪ 사전검사 설문지 실시 및 수거(프로그램 안내 전에 실시할 것) | | | |

프로그램 진행안(2회)

| 회기 | 주제 | 나? 나! | | | |
|-----|---|--|---|---------------|----------------------|
| 2 | 목표 | <input checked="" type="checkbox"/> 강점, 장점 등 자신의 가치 발견하기 <input checked="" type="checkbox"/> 목표설정하기 | | | |
| 단계 | 세부목표 | 활동 내용 | 시간 | 준비물 | |
| 도입 | ■ warming up | 1. 감사 ♡ 칭찬하기 2. 변화된 것들(생각, 상황 등) 나누기 3. 박수도미노 4. 주먹담 쌓기 | 20분 | | |
| 전개 | 목표 설정 단계 | 기본 | 1. 희망 빙고 자신의 희망과 타인의 희망을 확인하고, 서로에게 도움을 줄 수 있는 끈을 만든다. | 15분 | ■ 희망빙고 sheet |
| | | | 2. 요술봉 얹!(기적질문) | 25분 | ■ 요술봉 ■ 파스텔톤 A4용지 |
| | | | 3. 척도 그래프 자신의 현재 상태와 앞으로 원하는 목표 점수를 실린더 그래프에 색칠한다. | 10분 | ■ 척도 그래프 sheet |
| | +/- | 1. 나의 나무 과거, 현재, 미래의 나의 모습을 생각해 보고, 어떤 의미가 있는지 연관하여 본다. | 20분 | ■ 나의 나무 sheet | |
| | | | 2. 3분 인터뷰 긴장감을 해소하고 대화의 동기를 부여한다. 또한, 인터뷰 형식을 통해 대인관계에서 중요한 의사소통의 기술을 높힐 수 있다. | 20분 | ■ 인터뷰 sheet |
| 정리 | ■ 집단원의 강점 칭찬 ■ 과제연결 | ■ 휴식 및 간식 ■ 메시지 전달 ■ 과제 전달 | 20분 | | |
| 과제 | ■ 기적이 일어나거나 기적의 조짐이 보이는 일들이 일어나는지를 관찰하고 그때 자신이 어떻게 했었는지, 누가 어떻게 했었는지를 관찰해서 오기 | | | | |
| 유의점 | ■ 목표설정에 주 초점을 두고 개별적으로 목표가 잘 형성될 수 있도록 한다. ■ 요술봉 얹!은 기적질문을 병행해서 하기에 잘 숙지하여 자연스럽게 하도록 한다. | | | | |

프로그램 진행안(3회)

| 회기 | 주제 | 내 안의 나! | | | |
|----------|--|---|--|----------------------------|----------------------------|
| 3 | 목표 | <input checked="" type="checkbox"/> 자신의 감정과 느낌을 알고 표현하기 <input checked="" type="checkbox"/> 관계 속에서 나를 이해하기 I | | | |
| 단계 | 세부목표 | 활동 내용 | 시간 | 준비물 | |
| 도입 | ■ warming up | 1. 감사 ♡ 칭찬하기 2. 무엇이 달라졌니? 3. 타인과 일치되기 4. 거울놀이 | 20분 | | |
| 전개 | 자기 이해 | 기본 | 1. 감정카드 감정카드에서 현재의 나를 잘 표현하는 것 찾아보기, 나에게 익숙한 감정은?, 어떤 감정을 갖고 싶은지 등을 탐색해 본다. | 25분 | ■ 감정카드 |
| | | 2. 짝공과 나의 성공점수 1점 높이기 가까운 타인과의 상호작용을 통해 성공의 의지를 강화한다. | 25분 | ■ 필기도구 ■ A4크기의 백지 | |
| | | 3. 척도 그래프 자신의 현재 상태와 앞으로 원하는 목표 점수를 실린더 그래프에 색칠한다. | 10분 | ■ 척도 그래프 sheet | |
| | | +/- | 1. 내 맘대로 ‘, .., ○’등을 이용하여 그림을 완성하고 함께 이야기를 나눈다. | 20분 | ■ 동기선 WORK SHEET ■ 필기도구 |
| | | 2. 달팽이집 찾아가기 눈을 가리고 상대방의 지시에 따라 달팽이집을 찾아가기 | 20분 | ■ 달팽이 WORK SHEET ■ 필기도구 | |
| 정리 | ■ 집단원의 강점 칭찬 ■ 과제연결 | ■ 휴식 및 간식 ■ 메시지 전달 ■ 과제 전달 | 20분 | ■ 간식 | |
| 과제 | ■ 변화된 나의 모습 3가지 적어오기 | | | | |
| 유의점 | ■ 프로그램 운영의 중반이므로 도입부분에서 ‘변화나누기’를 심도있게 다루도록 한다. 리더는 성원들이 자신의 변화를 찾아내고 인식할 수 있도록 도와준다. | | | | |

프로그램 진행안(4회)

| 회기 | 주제 | 정말 관찮은 나!!! | | |
|-----|---|---|-----|--|
| 4 | 목표 | <input checked="" type="checkbox"/> 관계 속에서 나를 이해하기II <input checked="" type="checkbox"/> 긍정적 자아상 구축-미래의 자아상 생각하기 | | |
| 단계 | 세부목표 | 활동 내용 | 시간 | 준비물 |
| 도입 | <ul style="list-style-type: none"> ■ warming up ■ 전개활동 연계 | 1. 감사 ♡ 칭찬하기 2. 무엇이 달라졌니? 3. 친구의 이름으로 4. 물방울이 모이듯 순서를 정해 순서대로 그림을 그려 완성한 후 이야기를 만들어 본다. | 15분 | <ul style="list-style-type: none"> ■ 색연필 ■ 백지(4절 크기) |
| 전개 | 자기 성장 | 1. 나는 이런 사람이 되려다 내가 가치롭게 여기는 것이 무엇인지 찾아 서약서를 작성해 본다. | 25분 | ■ 활동 SHEET |
| | | 2. 행복한 나 조각하기 기적이 모두 이루어진 후의 나의 모습 상상하여 조각해 본 후 기념촬영한다. | 30분 | ■ 사진기 |
| | | 3. 척도 그래프 자신의 현재 상태와 앞으로 원하는 목표 점수를 실린더 그래프에 색칠한다. | 10분 | ■ 척도그래프 SHEET |
| | +/- | 1. 집단화 그리기 각각의 그림조각을 색칠한 후 조각들을 이어서 그림을 완성한다. | 25분 | ■ 조각그림 색칠 도구 |
| | | 2. 인생은 만들어 가는거야! 자신의 미래 모습을 구체적으로 생각하여 인생 계획을 세워본다. | 30분 | <ul style="list-style-type: none"> ■ 필기도구 ■ 활동 SHEET |
| 정리 | <ul style="list-style-type: none"> ■ 집단원의 강점 칭찬 ■ 과제연결 | <ul style="list-style-type: none"> ■ 휴식 및 간식 ■ 메시지 전달 ■ 과제 전달 | 10분 | ■ 간식 |
| 과제 | <ul style="list-style-type: none"> ■ 선생님으로부터 '요즘 달라진 나의 모습'편지 받아오기 (편지SHEET 준비) | | | |
| 유의점 | <ul style="list-style-type: none"> ■ 「행복한 나 조각하기」 활동을 위해 참여청소년에게 사진찍는 것에 대한 의견을 사전에 묻는다. 또한 보호시설에 사진기를 빌릴 수 있도록 요청한다. ■ 과제 '선생님으로부터 편지 받아오기'가 잘 이루어질 수 있도록 시설선생님과 미리 이야기한다. ■ 5회기 「희망의 나라로」 활동을 위해 간식 음료로 유리쥬스병(크기:180ml)을 준비한다. | | | |

프로그램 진행안(5회)

| 회기 | 주제 | 달라진 나! | | | |
|-----|---|--|---|--|----------------|
| 5 | 목표 | <input checked="" type="checkbox"/> 변화된 것 인식하기 <input checked="" type="checkbox"/> 자신의 자원 재확인하기 <input checked="" type="checkbox"/> 새롭게 발견한 해결책 인식하기 | | | |
| 단계 | 세부목표 | 활동 내용 | 시간 | 준비물 | |
| 도입 | ■ warming up | 1. 감사 ♡ 칭찬하기 2. 변화된 것들(생각, 상황 등) 나누기 3. 불가능? 없다! 불가능이라고 생각되는 상황이 노력으로 해결될 수 있음을 알게 한다. | 20분 | | |
| 전개 | 변화 인식 | 기본 | 1. 내 인생의 동아줄 참가자들이 가장 소중하게 생각하는 것을 살펴 보고, 그것이 큰 힘이 됨을 알게 한다. | 30분 | ■ 명함용지 ■ 전지 |
| | | 2. 희망의 나라 자신이 소중히 여기는 가치, 목표를 유리병에 담아 미래에 대한 긍정적 희망을 간직한다. | 30분 | ■ 색모래 ■ 유리병(180ml) ■ 명함종이 ■ 모양종이 ■ 고무줄 | |
| | | 3. 척도 그래프 자신의 현재 상태와 앞으로 원하는 목표 점수를 실린더 그래프에 색칠한다. | 10분 | ■ 척도그래프 SHEET | |
| | | +/- | 1. 완성의 미! 참가자들이 서로의 의견을 존중하고 타인을 배려하며 퍼즐을 완성하도록 한다. | 10분 | ■ 활동sheet |
| | | 2. 문제해결 마법사 다양한 문제 상황을 생각해보고 바람직한 해결 방법을 모색한다. | 30분 | ■ 전지 ■ 스타카텔강 피랑 ■ 매직 ■ 문제상황카드 | |
| 정리 | ■ 집단원의 강점 칭찬 ■ 과제연결 | ■ 휴식 및 간식 ■ 메시지 전달 ■ 과제 전달 | 10분 | ■ 간식 | |
| 과제 | ■ 자신의 변화를 유지하는 방법 생각해오기 | | | | |
| 유의점 | ■ 자신의 자원을 재확인하는 활동을 할 때 리더는 그 자원에 대해 개별적으로 강한 지지를 하여 힘을 실어주도록 한다. ■ 활동을 실시할 때 모두 참여할 수 있도록 격려하고, 나와 다른 타인의 의견도 수용할 수 있도록 지도한다. ■ 「문제해결 마법사」 활동 시 문제상황카드 5개는 촉진자가 준비하여 들어가고, 5개는 집단 활동 중에 성원들로부터 이끌어 낸다. | | | | |

프로그램 진행안(6회)

| 회기 | 주제 | 새로워진 나를 향하여! | | | |
|----------|---|---|--|---------|----------------------------|
| 6 | 목표 | <input checked="" type="checkbox"/> 변화 인정하기 <input checked="" type="checkbox"/> 새로운 각오 다지기 | | | |
| 단계 | 세부목표 | 활 동 내 용 | 시간 | 준비물 | |
| 도입 | ■ warming up | 1. 감사 ♡ 칭찬하기 2. 변화된 것들(생각, 상황 등) 나누기 | 10분 | | |
| 전개 | 자신의 변화에 대한 인정과 평가 마무리(수료식) 및 평가 | 기본 | 1. 뜻밖의 선물 그 동안의 활동을 통해 새롭게 발견한 참가자들의 장점을 기록하여 선물하도록 한다. | 30분 | ■ 활동지 ■ 크레파스 ■ 손코팅용지 |
| | | | 2. 고마운 편지 어려운 상황 속에서도 열심히 생활해 온 자신에게 고마움을 전하는 편지를 쓰도록 한다. | 15분 | ■ 편지지 |
| | | | 3. 척도그래프 확인 회기별 그래프를 통해 변화의 정도를 확인한다. | 10분 | ■ 척도그래프 SHEET |
| | | | 4. 수료식 상장 수여 및 사진 전달 | 10분 | ■ 상장용지 ■ 그간 활동사진 |
| 정리 | ■ 집단원의 강점 칭찬 ■ 과제 연결 | ■ 휴식 및 간식 ■ 메시지 전달 ■ 프로그램 평가 설문지 작성 | 10분 | ■ 평가설문지 | |
| 과제 | ■ 잘해온 것을 계속 유지하기 ■ 어려움이 생기면 상담실에 도움 요청 | | | | |
| 유의점 | ■ 변화된 모습을 인정하고 긍정적인 자아상을 유지하도록 격려한다. ■ 6회기는 종결을 위해 전개단계에서 선택활동없이 전체 활동을 시행하도록 한다. ■ 「고마운 편지」 활동은 시설선생님께 부탁하여 일괄 보관하다가 1주일 후 전해주도록 한다. ■ 사후검사 실시를 통해 사전검사와 결과를 비교하여 변화 정도 및 프로그램을 평가한다. | | | | |

< 참고문헌 >

- 가족치료연구모임 역(2001). **단기가족치료**. 서울: 하나의학사.
- 김유숙(2005). **가족치료 이론과 실제**. 서울: 학지사.
- 김혜숙(2006). **가족치료 이론과 기법**. 서울: 학지사.
- 노혜련·허남순 역(2005). **해결을 위한 면접**. 서울: 시그마프레스.
- 송성자(2002). **가족과 가족치료(제 2판)**. 서울: 법문사.
- 송성자(2001). **한국문화와 가족치료**. 서울: 법문사.
- 송성자·김중진(2003). 강점관점의 사회복지 실천을 위한 해결지향적 질문기법. **한국 가족복지학**, 12, 100-115.
- 전연진(2005). **청소년의 위기를 기회로 만들어 가는 해결중심 집단프로그램**. 서울: 국가청소년위원회.
- 전연진(2008). **노동부 고용지원센터 공무원 대상 상담역량강화교육 자료집**. 서울: 한국고용정보원.
- 정문자·송성자·이영분·김유순·김은영·어주경(2006). **해결중심가족치료사례집**. 서울 : 학지사.
- 정문자·정혜정·이선혜·전영주(2007). **가족치료의 이해**. 서울 : 학지사.
- 정문자·송성자·이영분·김유순·김은영(2008). **해결중심단기치료**. 서울: 학지사.
- 한국단기가족치료연구소(2004). **해결중심단기가족치료 초급 워크샵 교재**.
- 허남순·노혜련 (역)(1998). **해결을 위한 면접**(P. DeJong & I. K. Berg. Interviewing for solutions). 서울: 학문사.