

1-1. 가족상담 및 치료의 이해

1. 가족상담 및 치료의 정의와 의의

- 가족원 개인의 부적응과 대인관계 문제, 가족원간의 갈등과 가족의 역기능 문제를 해결하기 위하여 가족체계를 변화시키는 데 초점을 두고 직접 개입하는 것이다.
- 사전적 의미 : 개인의 심리적 장애와 문제가 가족 간의 부적응으로 인해 생긴다는 전제 아래 가족 간 상호작용에서 발생하는 여러 부적응 현상을 치료하는 집단치료의 일종이다.
- 다양한 모델(초기 : 다세대, 구조적, 경험적, 전략적 등. 후기: 해결중심, 이야기등)이 나타났다.

2. 가족상담 및 치료의 특성

1) 개인상담과 가족상담

개인상담과 가족상담은 내담자의 문제해결을 돕는다는 공통점이 있으나 돕는 방법에 많은 차이를 보인다. 개인상담은 개인의 심리적·내적 문제에 관심이 많고 개인을 단위로 하는 데 가족상담의 환경이나 개인을 둘러싸고 있는 관계 속에서 일어나는 문제에 더 많은 관심을 가지며 가족집단을 단위로 한다. 개인상담과 가족상담의 구체적 차이를 비교하면 다음과 같다(Becver & Becver, 1988, 정혜정, 이형실 역, 최규련, 1988).

(1) 문제초점의 차이

- 개인상담 : 문제의 원인을 개인에게 두고 개인의 성격발달과정과 정신내면의 역동에 더 많은 관심을 기울인다.
- 가족상담 : 개인의 내면보다 그를 둘러싼 가족이나 환경, 관계, 사회체계에 초점을 맞춘다.

(2) 개입대상의 차이

- 개인상담 : 개인에게 집중하여 과거와 현재에서 결함을 찾아 회복, 변화시키는 방법이다.
- 가족상담 : 가족 안에서 문제시되는 사람을 지적된 환자(IP : Identified Patient)로 보고 가족관계에서 나타나는 반복적인 상호작용 양상에 관심을 갖고 개입한다.

(3) 상담 단위의 차이

- 개인상담 : 일반적으로 개인을 단위로 삼는다.
- 가족상담 : 반드시 가족 전원을 대상으로 하는 것은 아니며, 그보다는 현재 문제와 관련되어 상호작용 양상을 바꾸는 데 꼭 필요한 가족원을 대상으로 한다.

(4) 상담기간의 차이

- 개인상담 : 개인의 과거 경험을 두고 내면의 갈등을 해결하고자 하므로 많은 시간을 요한다.
- 가족상담 : 현재의 역기능적인 상호작용 양상을 중심으로 치료를 시도하므로 단기간이 소요된다.

(5) 기본철학과 가정의 차이

○ 개인상담 : 인간에 대해 결정론적이고 원칙에 따라 움직이며, 개인은 현실에 반응하는 존재라고 이해. 직선적 인과론, 대표적 개인치료자는 프로이드와 스키너

○ 가족상담 : 가족상담 체계론에 입각하여 전통적 개인치료와 다른 철학과 가정, 순환적 인과론

2) 가족상담과 집단상담

(1) 공통점

○ 개인상담에 비해 여러 사람이 참여하여 상담자와 내담자의 관계형성이 단순하지 않고, 사회적 현실과 같이 내담자 상호간에 반응에 나타난다는 것이다.

(2) 차이점

○ 집단상담 : 낯선 사람들로 구성되고 동등한 존재로 참여하며 스트레스를 주는 환경에서 분리되어 있다.

○ 가족상담 : 친밀한 사람들로 구성되고 문제 공유 면에서 관련도가 높고 스트레스 상황 자체가 치료대상이 되며 구성원들 간에 권력과 지위가 동등하지 않다.

3. 가족상담과 가족생활교육

1) 공통점

○ 가족에 개입하여 건강하고 기능적인 가족을 조성하는 것

2) 차이점

(1) 가족상담

○ 발생한 문제에 대한 사후처리를 위한개입

(2) 가족생활교육

○ 문제를 예방하는 성격이 강함

○ 가족생활과 부모역할, 인간발달에 대한 정보, 지식을 일반가족원 대상강연, 1회성 워크숍으로 전달, 교육적 영향력

○ 가족의 일상적 스트레스와 갈등문제를 다루고 지식과 감정 부분을 포함하여 개별 토론이 있음

○ 가족생활교육과 부모의 역할 정보제공과 조언, 경험적 교육과 훈련, 단기개입, 가족체계 변화에 개입

3) 가족상담과 가족멘토링, 가족코칭

(1) 가족멘토링

가족생활에 대한 경험적 지혜를 갖추고 동시에 인간관계와 문제 해결에 대한 전문기술을 가진 사람과 의도적으로 짝이 되어 필요한 잠재력을 개발하고 자신의 가족상담 및 치료 셀프리더십을 발휘하도록 심리적 지지(support)를 하는 과정으로 정의된다.

(2) 가족코칭

코치(coach)가 코칭을 받는 가족(coachee)의 잠재력을 최대한 개발하고 삶의 질을 높이는 데 도

움을 주는 파트너십으로 정의된다. 가족코칭은 기본적으로 건강한 상태에 있으나 성장과 변화 동기를 가진 가족원에 미래지향적으로 생각하고 성숙하도록 도움을 준다는 점이 차이점이다.

4. 가족상담 및 치료의 전체와 적용

1) 가족상담 및 치료의 전체

- 가족은 환경변화에 적응하고 상황개선의 욕구와 능력을 가진 변화의 주체이다.
- 가족발달단계에서 과제달성 여부가 가족문제와 연관되어 있음을 이해한다.
- 가족원 각자의 개성과 욕구, 가치관, 문제해결능력이 다르므로 차이와 인격을 존중한다.
- 가족이나 개인 문제는 대부분 가족체계와 맞물려 있으므로 가족맥락, 체계로 이해한다.
- 가족 내 상호작용 개선하고 외부환경 조정되면, 가족문제와 기능이 회복될 수 있다.
- 모델에 따라 상담목표에 차이가 있지만 가족의 구체적 행동변화와 기능향상에 초점이 있다.

2) 가족상담 및 치료의 적용

- 한국적 상황에서 가족상담 및 치료의 적용 대상 u 자녀의 정서, 행동적 문제 및 학교 부적응 - 우울증, 불안 등 정서장애
- 성적인 문제, 가족원 간의 의사소통 문제, 알코올과 마약의 문제, 반복되는 경제적 무절제와 낭비 체중과 식사패턴의 급격한 변화, 이유 없는 피로감, 만성적 직장 부적응, 폭력 및 강한 적개심과 분노 조절 문제, 결혼생활 불만, 가족관계 불화와 긴장, 부부갈등, 외도문제, 죽음, 이별, 질병, 별거, 이혼, 경제파탄 등 위기극복 문제, 결혼생활과 가정생활의 향상 등

3) 가족치료가 바람직하지 않고 개인 상담이 필요한 경우

- 가족원 간에 적대적 행동과 불신수준이 높은 경우, 가족원들이 모래알처럼 분리되고 무관심할 때 의료적 처치가 필요한 만성적 정신건강 문제
 - 우울, 불안장애 등
- 가족의 저항이 매우 커서 상담참여 시 정신 신체화 증상이나 다른 문제의 가능성이 있음
- 외부 서비스 정보를 필요로 하는 약물남용이나 알코올문제, 병적폭력 등이 있음

1-2. 가족상담 및 치료의 발달

1. 가족상담 및 치료의 발달에 영향을 준 이론

가족관계의 문제해결을 돕는 가족치료는 부부 사이의 갈등과 문제를 다루는 부부상담이 시초이다. 미국에서 가족치료가 시작하게 된 배경은 제2차 세계 대전 (1939-1945년)의 여파로 전쟁으로 흩어졌던 가족들이 재결합하고, 가족 내 역할과 관계 등이 변화하면서 부부간의 불화, 이혼, 청소년의 비행, 노인문제 등이 증가하게 되었고, 가족기능의 약화에 따른 문제가 사회문제로 대두되었다. 그에 따라 여러 분야에서 가족의 기능과 역기능을 연구하고 가족의 결속력을 강화시키기 위한 노력이 활발히 전개되기 시작하면서 이것이 가족치료운동의 발달이 되었다.

1) 가족상담 및 치료의 역사적 근원

(1) 개인 중심의 심리치료 영역에서 가족의 영향력에 대한 인식 심리치료자들은 1950년대 중반까지 정신장애가 있는 사람들은 가족으로부터 격리시켜 개인치료 했다. 이 시기 영향력 있는 심리치료는 정신분석학과 내담자 중심 치료이다.

(2) 가족이 아동기의 문제발생의 첫 번째 온상이 되며, 나중에는 문화적 억압의 대리기관으로 작용한다고 하였다. Freud는 환자 개인과의 치료적 관계를 유지하고, 환자의 아동기 초기에 대한 이해와 오해들을 치료자와의 관계에서 반복하게 하여 전이(transference)를 촉진하고 분석하는 방법으로 치료한다.

(3) 내담자 중심 치료자인 Rogers : 치료목표는 환자의 진정한 감정과 충동, 기본적인 자아실현 성향을 재발견하도록 돕는 것이다. 치료 장면에서 환자가 다른 사람의 인정을 받기 위하여 자신의 감정과 충동을 부인하거나 왜곡하는 상황을 피하기 위하여, 가족원을 비롯한 다른 사람들을 치료에 포함시키지 않는다.

(4) 심리치료자들 사이에서 환자의 변화가 가족에 미치는 영향력 영향력이 긍정적인가 부정적인가의 여부를 논쟁하는 과정에서 한 사람의 변화가 체계를 변화시킨다는 주요한 사실을 인식하게 되었다. 따라서 심리치료 영역에서 개인만을 치료하는 것보다는 가족도 함께 참여시키는 것이 효과적이라고 생각하는 치료자들이 가족치료를 시작하게 되었다.

2) 가족상담 및 치료의 발달에 영향을 준 이론

(1) 상담이론

① 정신분석이론 : 1897년에 프로이드에 의해 발전하여 1950년까지 주도적인 영향을 미치고 현재도 심리치료에서 주요한 위치를 차지하고 있는 이론이다.

② 인본주의 이론 : 로저스에 의해 1950년 “내담자 중심 상담” 책이 발간되면서 개발되었고 나중에 “인간중심 상담, 인본주의 상담”으로 용어가 바뀌었다.

③ 행동치료 : 1940년부터 발달하여 1960년대 초반까지 완성된 이론으로 행동주의 학습이론에 바탕을 두고 있다.

④ 인지치료 : 엘리스에 의해 1962년 의해 개발된 합리적-정서적 치료(RET)와 베크에 의해 발표된 인지치료(CT)가 있다. RET는 1993년에 합리적-정서적 행동치료(REBT)로 개칭되었다.

⑤ 현실치료 : 글라서에 의해 발표된 이론이다.

⑥ 케슈탈트 치료 : 1951년 펄스에 의해서 개발된 상담이론이다.

⑦ 사이코드라마 및 집단상담 : 사이코드라마는 집단상담의 토대가 될 정도로 영향력이 큰 상담 이론이자 기법으로서 1921년에 “모레노” 의해 처음 소개되었다.

(2) 가족학 및 사회과학이론

① 구조기능론 : 구조주의와 기능주의가 혼합된 것이다.

② 상징적 상호작용론 : 가족원이 주관적 입장에서 주변 환경과의 상호작용을 통하여 가치와 의미를 파악하며 지위와 역할을 획득하게 된다.

③ 가족발달이론 : 1977년 “듀발”은 신혼기, 자녀출산 및 영아기, 유아기, 학동기, 10대 자녀기, 진수기, 중년기, 노년기, 등의 8단계와 발달과제를 제시한 바 있다.

④ 가족 스트레스 이론 : “힐”은 가족 스트레스와 위기를 설명하는 ABCX모형을 제안하였다.

⑤ 건강가족이론 : 1960년대부터 미국에서는 높은 이혼, 청소년 범죄, 가정폭력, 미혼모, 알코올과 마약 등의 문제를 예방하기 위한 건강가족의 특성과 가족강화 방법에 대한 연구가 국가적 과제가 되어 다수의 연구가 실시되었다.

⑥ 가정폭력이론 : 다수의 가정폭력의 원인과 실태에 관한 연구를 통하여 폭력은 가해자의 권력과 통제, 그리고 피해자의 억압과 두려움을 속성으로 가지며, 개인적 요인, 가족 요인, 사회적 요인이 복합적으로 작용하여 폭력이 발생하는 것으로 밝혀졌다.

⑦ 여권주의이론 : 이 이론에서는 여성들이 남성지배적인 사회구조와 가족구조 속에서 차별받고 있으므로 여성들이 권리의식을 갖고 동등한 지위, 자유와 경제적 독립을 누리며 자신의 삶과 상황을 통제해야 한다고 주장한다.

⑧ 체계이론 : 이 이론은 1968년 생물학자인 “버틸란피”에 의해 개발된 일반체계이론과 기계공학의 사이버네틱스 이론, 그리고 생물학이 혼합되어 구성되었다.

⑨ 포스트모더니즘, 사회구성주의 이론 : 모더니즘은 하나의 철학사조로서 본질주의 보편적 원리

등. 1970년대 초부터 근대주의에 도전하여 탈근대주의가 발달하였는데 이는 “포스트모더니즘”이라고 불렸다.

2. 가족상담 및 치료의 발달과정

1) 서구의 가족상담 및 치료의 발달 과정

(1) 가족치료의 형성기

가족상담 및 치료는 1950년대 미국에서 최초로 시작되었다. 그 배경에는 세계대전의 영향으로 전쟁 후 가족이 재결합하면서 부부 간의 불화와 이혼, 청소년 비행 등의 문제가 발생하고 아울러 산업화로 인한 가족의 정서적 기능과 경제적 기능이 약화되면서 가족문제가 사회문제로 된 사회적 상황이 있다.

① 부부상담과 아동지도 운동

○ 부부상담 : 전문적인 부부상담의 역사는 다른 가족치료운동보다 더 오래되어 가족치료의 선구자이다. 부부상담은 현실적인 문제에 중심을 두고 부부 각자의 독립적인 성장 뿐 아니라 부부 간의 정서적 유대감과 의사 결정 능력을 증진시킨다.

○ 아동지도 운동 : 아동지도 운동의 강조점이 부모를 불건전한 대리인으로 보는 관점에서 병리가 환자와 부모 및 중요한 타인의 관계에서 기인된다는 관점으로 옮겨졌다. 그 영향으로 정신 병리는 이제 더 이상 개인 내적인 문제가 아닌 것으로 인식되었고, 부모는 가해자, 자녀는 피해자라는 도식에서 벗어나게 되었다. 즉 현재 상호작용의 성질이 문제가 되는 것이어서 더 낙관적인 진단이 가능하고, 치료 자체에 성격도 변화하게 되었다. 그 결과 아동을 가족에게 대신해 가족이 아동을 지원하도록 돕기 시작하였다.

② 소집단 역동과 집단치료

○ 가족을 연구하고 치료하는 사람들은 가족과 소집단 사이에 유사점이 있음을 발견
- 가족이 개인의 성격의 복합체이고 동시에 집단 구조의 대표적인 속성을 보인다.

③ 사회복지실천 분야의 영향

○ 사회복지 분야는 1800년대 후반부터 시작한 영국과 미국의 자선사업운동에 뿌리를 둔 이래 소외된 자들의 기본적 필요와 더불어 가족의 정서적 영역을 돌보는 일을 현장에서 계속해왔다.

④ 체계이론의 발달

○ 가족상담 및 치료의 도입과 발달에 영향을 미친 이론은 몇 가지 있지만 가장 큰 영향을 미친 것은 1940년 초에 소개된 일반체계이론과 사이버네틱스이론이다.

⑤ 정신분열증 원인연구

○ 가족상담의 발전과 이론 개발에 선구적으로 공헌한 사람들은 정신분열증 환자가족을 연구한 베잇슨(Bateson), 리츠(Lidz) 윈(Wynne), 보웬(Bowen) 등의 정신과 의사들이었다. 특히 정신분열증환자 가족에 관한 연구는 가족치료의 필요성을 인식시키는 결정적 계기를 제공하였다.

2) 가족치료 이론의 발달사

가족치료의 발달과정을 보면, 결혼상담이 가장 먼저 발달하였고 의사, 목사, 정신과의사, 사회복지사들이 부부상담을 중심으로 하였다. 심리 영역에서는 부부치료와 아동문제를 다루었다. 일반적으로 1950년대부터 1975년의 25년간 가족치료운동이 시작하여 발전된 시기로 1950년대부터 이론과 기술이 발전하여 많은 가족치료 이론들이 나오게 되었다. 1960년대에는 의사소통과 상호작용적 접근방법을 강조하는 MRI 모델이 가족치료 전문가들로부터 인정받았고, 1970년대에는 Minuchin의 구조적 모델이 보급되었다. 1980년대에는 Haley의 전략적 가족치료가 각광을 받기 시작하였다.

(1) 1930년대~1950년대 이전 (가족치료의 발아기)

(2) 1950년대 전까지는 정신분열증에 초점을 두고 환자와 그 가족을 연구. 가족을 보는 목적은 환자의 질병치료에 도움을 얻기 위함

(3) 1950년대 (가족치료의 형성기)

○ 가족치료가 전체 가족에 대한 새로운 접근방법으로 본격 시도된 것은 1950년대 초 여러 학문의 과학적 연구업적을 배경으로 이론적 기반을 구축하면서 부터이다.

○ 가족 안에서의 상호작용 관계를 설명한 용어를 발전 : 역기능적 커뮤니케이션, 이중구속, 가족항상성, 역설, 의사상호성, 왜곡, 공생관계, 융합, 삼각관계, 경계 등이 있다.

(4) 1960년대 (가족치료의 확대기)

○ 이 시기는 가족치료에 대한 관심이 매우 고조되었고, 가족치료는 정신장애의 새로운 치료방법으로 인정되기 시작하였으며 전 가족을 함께 치료하게 되었다.

(5) 1970년대 (가족치료의 정립과 혁신기)

○ 1970년대는 체계이론에 입각한 가족치료가 많은 호응, 가족치료 이론과 기법이 확대 - 혁신적 변화

(6) 1980년대 가족치료의 성장과 전문화기)

○ 1980년대에는 다양한 가족치료 접근법들이 활발하게 보급, 독자적인 각 학파의 개념과 이론, 기법을 통합하려는 움직임이 일어났다.

○ 해결중심모델 : 심리교육모델이 있다.

(7) 1990대 (가족치료의 통합기) : 사회구성주의, 여권주의, 다문화주의의 영향

○ 사회구성주의의 영향으로 의미를 구성하는 과정에서 상호작용의 영향력에 관심을 갖게 되었다.

○ 1990년대는 이야기치료와 해결중심치료의 관심이 많이 고조되었다.

3) 한국의 가족치료 발달

(1) 1970년대

- 가족치료 이론이 처음 한국에 소개, 주로 미국에서 발달한 이론을 보급하였다.

(2) 1980년대

- 널리 보급되고 임상적으로 사용하기 시작했다.

(3) 1988년

- '한국가족치료학회' 창립되고 학회, 워크숍 실시하였다.

(4) 1990년대 전후

- 각 대학 가족치료 관련학과와 학부, 대학원에서 가족치료학 과목을 개설하였다.
- 가족치료학회에서 전문가 교육과 훈련 자격증을 부여하였다.

(5) 1990년 중반~2000년

- 가족치료 정착시기, 이 시기의 가족치료학회 학술 모임 경향은 통합 치료적 접근, 이야기치료 표현 치료적 접근에 대한 소개와 다양한 연구방법론을 논의 하였다.

(6) 2001년부터 현재

- 가족치료의 성장기로 다양한 이론서와 번역서 출판을 하였다.
- 한국에 가족치료이론이 소개된 것은 주로 해결중심치료 모델로서, 널리 보급되어 왔다.
- 현 단계의 주요과제 : 한국적 가족치료 모델을 발전시켜 왔다.