

# 해결중심 모델

조미숙 교수

# 강의순서

## 1. 개요

- 1) 모델의 형성
- 2) 기존 접근법과의 차이

## 2. 주요 원칙 및 철학

## 3. 모델의 적용

## 4. 주요기법

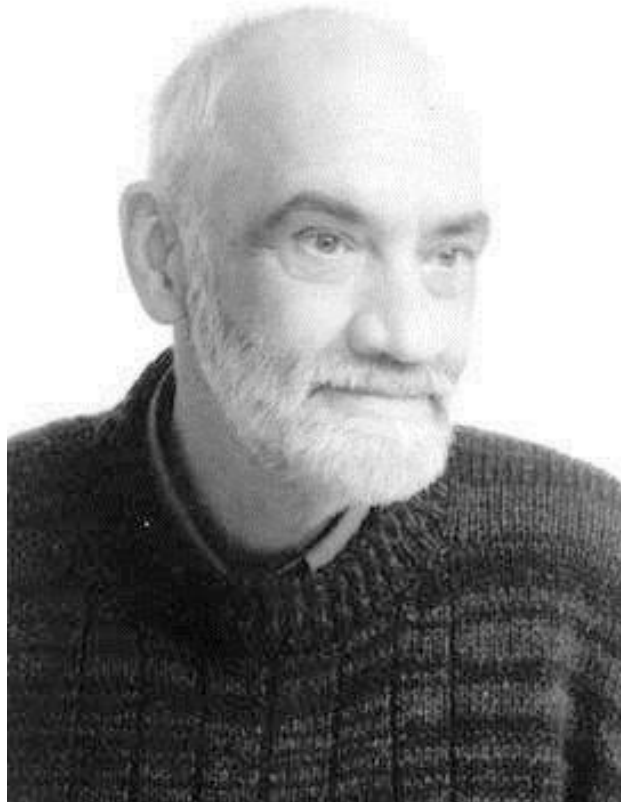
- 1) 협력의 언어 사용하기
- 2) 알고자 하는 자세 취하기
- 3) 질문기법
- 4) 과제 주기

## 5. 한계 및 전망

# Steve De Shazer

1940. 6. 25. ~ 2005. 9. 11

단기 심리치료사이자 해결중심치료의 창시자

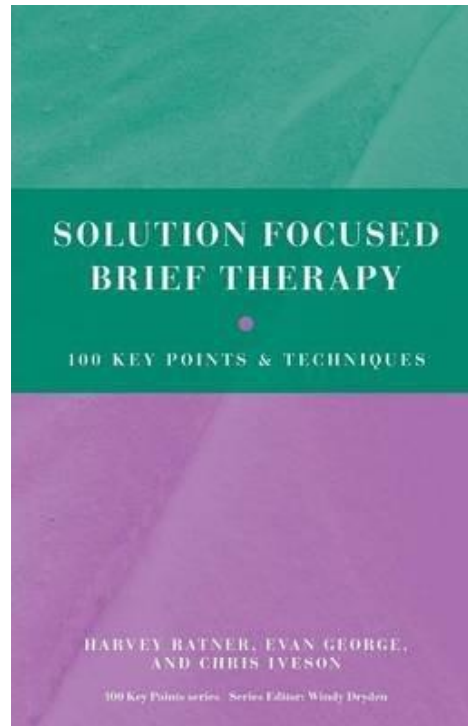


1978년 드세이저는 아내인 인수 김 버그(Insoo Kim Berg)와 함께 위스콘신의 밀워키에서 단기 가족치료센터(Brief Family Therapy Center: BFTC)를 만들었다.



# Solution Focused Brief Therapy : 100 Key Points and Techniques

By (author) [Evan George](#), By (author) [Chris Iveson](#), By (author) [Harvey Ratner](#)



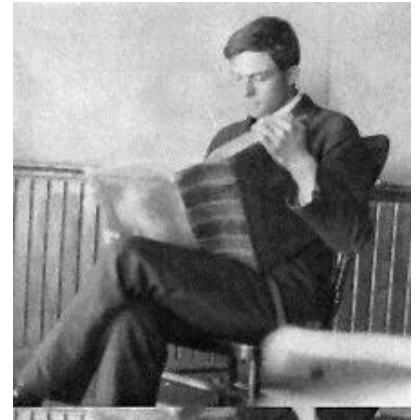
# 해결중심 모델(Solution focused Brief Therapy)

- ◆ 강점에 기초한 개입모델로 CT가 자기 문제해결에 필요한 지식과 자원 그리고 해결책을 가지고 있다고 믿음
- ◆ → 해결책이란 지각과 상호작용의 변화를 의미. W'er가 혼자 작업하는 것이 아니라 CT와 함께 협동하여 구성하는 것
- ◆ W'er는 CT가 현 상황을 다른 각도에서 볼 수 있도록 도와주고, 이미 CT의 상황에 일어나고 있는 해결책의 실마리를 찾도록 해결중심 기법 사용

# 해결중심 Model 형성

- ◆ 정신건강연구소(Mental Research Institute, MRI)의 초기 작업에서 찾을 수 있음.
- ◆ MRI는 1950년대 초 개인 및 가족내의 의사소통 효과에 관심을 둔 연구자들에 의해 창립→ 단기적 전략에 의한 문제해결 모델을 발전시킴.
- ◆ 전략적 가족치료 모델은 문제를 둘러싼 일련의 순서에 따라 질문→그러나, 해결중심적인 가족치료는 문제보다 예외적인 해결방안이나 그 동안 가족이 사용했던 해결책에 초점을 맞추어 가족이 원하는 해결방안에 초점을 둠
- ◆ de Shazer는 정신건강연구소를 떠나 Brief Family Therapy Center; BFTC를 설립, 정신건강연구소의 문제해결치료 모델을 해결중심 모델로 확장시킴(1982년)
- ◆ 전통적인 의료모델 기초로 하는 문제의 원인을 분석/설명하고자 하는 문제중심 관점에서→문제해결에 초점 맞추면서 최근 대중적, 광범위하게 적용되고 있는 접근 방법
- ◆ Erickson의 치료적 접근 및 Bateson의 의사소통이론의 영향 받았으며, 사회구성주의, 강점관점과 관련 있음

# (1) Milton H. Erickson의 치료적 접근



## ◆ Erickson의 전략적 치료 접근 주요 개념

- CT의 준거 틀에 맞추어 창의적으로 상담하기
- 작은 행동 변화를 이끌어 내기 위해 CT의 행동, 동기, 이해력을 활용한 협력체계 구축하기
- CT의 강점과 자원 활용하기

## ◆ Erickson의 수정구슬 기법

- 수정구슬 기법은 해결중심 모델에서 많이 사용하는 '기적질문'의 원형. 문제 대신 해결에 초점을 맞추고 예외 상황을 찾는 해결중심 모델의 주요원칙으로 발전
- 최면치료기법 중 하나로 에릭슨은 CT에게 자신 앞에 수정구슬이 있는 장면을 상상하도록 한 후, → 이 수정 구슬 안에 문제가 사라져버린 자신의 미래 모습이 생생한 장면으로 나타나 있다고 상상해 볼 것을 요청



## (2)사회구성주의

### ◆ Gergen(1999)의 사회구성주의 개념

- 사람의 정신이 현실을 구성하며, 이 구성은 외부 세상과의 체계적인 관계 속에서 이루어짐
- 현실 구성에 주요 역할을 하는 것은 개인의 정신보다 **사회적 과정**
- 사회구성주의는 인간을 유동적이며 **관계나 배경 안에서 일어나는 변화에 반응하는 존재로 보았음.**
- 이는 인간을 배경적인 것에 상관없이 통일되고 안정된 실체로 바라본 **구성주의 시각과 구별됨**
- \*참조: 사회구성주의가 해결중심모델에 미친 영향<교재P80>

# 소크라테스 질문법

- <이건 왜 그런데요> .
- <그래서요>
- <이러면 되잖아요>. 소크라테스가 제자들과 대화 하는 것
- 일일이 대답 하느라 이리저리 왔다 갔다 해야 .
- 일일이 대응하는 것이 어려움 → 인내심 필요.
- 치료자가 혼자 설교하듯 이야기하는 건 대화가 아니다.
- 이때 PT는 자신이 일단 옳다고 수긍하면 그걸 지키려고 노력한다
- 스스로 깨달은 것이기 때문에 힘들어도 일단 합의를 보면 훨씬 효율적임.
- 이때 치료자는 자신이 가진 고정 관념과 상식을 버리고 PT의 입장과 수준에서 그 머리 속의 논리를 읽어 내어야 .

## (3)강점관점

### ◆ 강점관점 특성

- 강점관점은 문제 자체에 대한 관심보다는 해결점을 발견하고 강점을 강화시키는 데 주요 초점을 둬. CT를 독특하고 다양한 존재로 인정하고 존중하면서, CT의 문제보다는 강점에 초점을 두어 가능한 모든 자원을 활용하여 역량을 실현해 나가도록 돕고자 함
- 이러한 강점 관점은 인간의 존엄성과 사회정의를 실천하고자 하는 사회복지의 기본적인 가치와도 맥락을 같이함

### ◆ 해결중심접근에서 강점관점 활용(정문자외, 2008)

- 1.CT의 강점과 자원을 존중하고 치료과정에서 활용한다.
- 2.문제와 강점에 대한 CT의 의미 변화에 초점을 둔다.
- 3.강점의 발견은 협동적 관계 형성과 동기 강화를 돕는다.
- 4.질문의 목적을 분명하게 하고 질문기법을 사용한다.
- 5.강점과 자원을 사정하고 치료과정을 평가한다.

## 2)기존 상담 접근 vs. 해결중심 모델(1)

- 기존 상담 접근에서는 문제와 해결책 사이에 필수적인 관계가 있다고 보기 때문에 문제의 진단에 관심을 갖고, Wer는 CT의 문제에 대한 사정이 중요하므로 진단기준이나 평가들을 필요로 함.
- 반면, 해결중심모델에서는 문제 사정보다는 CT의 강점이나 예외에 대한 탐색이 CT의 문제해결 능력을 향상시킨다고 봄
- 참조: p83 <표4-2> 기존 상담 접근 vs. 해결중심 모델 비교 도표

## 2. 해결중심 모델의 주요 원칙 및 철학

- CT의 성공했던 경험에 일차적 초점 → 장점과 자원, 능력이 CT의 결함보다 부각.
- 문제의 원인과 진행과정보다는 해결 방안의 구축과정에 초점
- 탈 이론적, 비규범적이며 CT의 견해 존중. W'er는 CT의 독특한 개성과 욕구에 충실해야 하며, 철저히 CT 중심에서 해결책 구축. → 따라서 W'er와 CT 사이에서 생길 수 있는 저항 없음
- 변화는 CT 삶의 일부이기 때문에 항상 일어나며, 그 변화는 막을 수 없음.
- 변화는 연쇄적인 것. 작은 변화는 큰 변화를 가져오고 해결을 위한 출발이 됨.
- 과거보다는 현재와 미래 강조
- CT에게 지시가 아닌 질문을 함
- 의미와 경험은 상호작용 속에서 만들어짐
- CT는 자신의 문제와 해결을 위한 전문가
- '현실'에 대하여 CT가 가지고 있는 신념과 의미에 대해 W'er는 알지 못함을 강조.
- 해결책이 반드시 문제와 직접 관련되어 있지는 않음

## 3. 해결중심 모델의 적용(1)

- ◆ 해결중심 모델은 CT의 목표에 초점을 두고 치료 회기의 영향을 CT의 실제 생활에 확대하기 위하여 과제 부여를 활용한다는 점에서 다른 단기치료 모델들과 유사하나 치료적인 과정을 개념화하고 그러한 치료적인 과정을 수행한다는 점에서 전통적인 심리치료나 다른 단기치료들과는 다름(Berg & De Jong, 1996)
- ◆ 해결중심 모델 적용의 유용함
  - 1. 오직 CT가 원하는 해결책이 무엇인지에 초점을 맞추기 때문에 CT가 좀 더 건강하고 희망적인 관점에서 출발할 수 있도록 도움
  - 2. 질문기법을 통해 CT가 좀 더 건강하고 희망적인 관점에서 출발할 수 있도록 도움
  - 3. '작은 변화' 에 큰 의미를 부여하고, 그러한 변화가 계속 일어날 수 있도록 격려. Wer는 CT의 작은 변화에 대한 칭찬과 격려를 통해 지속적인 변화 시도가 이루어질 수 있도록 도움
  - 4. 치료기간이 짧기 때문에 CT에게 편의 제공

## 해결중심 모델의 적용(2)

### ◆ 미국의 경우

- 빈곤한 CT,
- 법원에서 의뢰된 비자발적인 CT,
- 마약/알코올 중독자,
- 성학대 피해자 등의 심각한 문제를 가진 CT에게
- 효과적인 것으로 보고되고 있음

### ◆ 우리나라의 경우

- 부부갈등, 아동기 / 청소년기에 있는 자녀문제,
- 알코올중독,
- 금연,
- 가정폭력 등 다양한 대상에 적용
- 특히 비행청소년, 저소득층 여성, 알코올중독자, 노숙자 등을 대상으로 한 해결중심집단치료가 효과적인 것으로 보고됨

# 해결중심 모델의 적용에 있어 '언어'의 역할

## ◆ de Shazer의 언어 게임

- 치료과정에서 언어의 사용과 CT가 부여하는 의미에 관심을 두고 언어게임이라는 개념을 기초로 해결중심 과정 설명
- 언어게임은 날마다의 생활과 관련이 있으며, 세상에 존재하는 많고 다양한 방법으로 상호작용하는 모든 것을 포함. 모든 언어는 현실을 만들어 내는 게임을 하는데 사용된다고 보았음

## ◆ 언어 게임의 특징

- 1. 질문 자체가 개입방법이다.
- 2. 질문은 잠재적인 해석, 능력, 자원 등을 발견하게 한다.
- 3. 질문은 새로운 가능성을 만들어 낼 수 있다.
- 4. 질문은 주제, 내용, 의미 등 대화의 초점을 바꿀 수 있다.



# 해결중심모델의 주요기법

## 1. 협력의 언어 사용하기

- '원조'가 아닌 '협력'이라는 용어를 사용함으로써 CT의 자기주체감과 역량 강화
- '어떻게 제가 도울 수 있을까요?'가 아닌 '원하는 것은 무엇입니까, 그것을 이루시려면 우리가 함께 무엇을 할 수 있을까요?'라고 물음으로써 CT를 협력 동반자로 존중

## 2. 알고자 하는 자세 취하기

- 전문가의 권위적 자세를 포기하고, CT 의미체계에 호기심을 가지고 열린 마음을 지녀야 함

## 3. 과제주기

- CT와 상담자 관계 유형을 **고객형, 불평형, 방문형**으로 나누고 각 유형에 맞게 다른 과제 부여. 이 유형 구분은 CT의 개인적 특성을 의미하는 것이 아닌, CT와 W'er 사이에 일어나는 상호작용의 본질을 서술한 것으로, 치료 효과가 양쪽 모두에게 달려있다는 사실을 W'er에게 상기시키는 중요한 도구이기도 함

## 4. 질문기법

## 질문기법의 유용성

- 해결중심 모델에서는 치료 과정에서
- →Wer가 어떻게 질문하느냐에 따라 CT의 문제와 해결에 관한 관점,
- .→잠재적 문제해결 능력
- →상담 목표 달성 정도가 달라질 수 있다고 믿음
  
- 따라서,
- Wer는 CT의 문제해결에 유용한 질문을 선택하고,
- 질문을 통해 CT가 자신의 목표를 발전시켜 갈 수 있도록 돕는 효과적인 질문기법을 숙지해야 함

## 질문기법2 : 예외 상황 찾기 질문

- 과거 성공 경험과 현재 잘하고 있는 것을 발견하는 질문을 함으로써, CT가 가지고 있는 강점, 문제 해결 능력 등을 확인

“최근 문제가 발생하지 않았던 때는 언제입니까?”

“문제가 발생하지 않았다는 것을 어떻게 아시나요?”

“문제가 발생하는 상황과 그렇지 않는 상황의 차이점은 무엇인가요?”

“문제가 발생하지 않을 때 무엇을 하시나요?”

## 질문기법3 : 관계 질문

- 가족 구성원 간의 관계 양식과 반응을 알고자 하는 질문.
- 가족이 일상에서 어떻게 서로 반응하고 상호작용하는지를 알 수 있음

“당신 어머니께서 여기 계시다고 가정하고,  
제가 어머니께 당신의 문제가 해결되면 무엇이 달라지겠느냐고 묻는다면  
어머니께서는 뭐라고 말씀하실까요?”

## 질문기법4 : 기적 질문

- 전형적으로 첫 상담 회기에 사용되는 핵심적인 질문. 기적 질문은 해결책과 자원을 규명하고, 실재적 용어로 CT의 목표를 명확하게 하는 데 도움이 될 수 있음
- 현실 변화의 축이 되며, 가능성에 대한 자기상을 형성해 주는 것으로 이 질문은 만약 문제가 해결되거나 더 나아진다면, CT가 자신의 삶이 그렇게 될 것이라고 분명하고 명확히 말해 보도록 도와주는 미래 지향적인 질문
- <P91/그림4-1\_기적질문에 대한 클라이언트의 다양한 반응과 대처방법 참조>

## 질문기법5 : 척도질문(1)

- 구체적인 행동 변화나 목적을 규명하고,
- 모호한 주제에 대해 이야기하는 CT의 어려움을 도와주기 위해 발달된 질문 기법
  
- 상담자는 CT에게 0에서 10까지의 척도 사용.
- 10은 기적이 일어난 후의 아침을,
- 0은 문제가 최악이었을 때를 의미
- 척도질문을 통해 상담가는 CT의 목표 설정을 구체화 하고,
- 진전을 측정하며,
- 행동의 우선순위를 설정하는 데 도움을 줄 수 있음
- <P92. 표4-3. 척도질문예시 참조>

## 질문기법 6: 대처질문

- 클라이언트의 관심을 불행으로부터 끌어내어, 고통스러운 상황 속에서 생존하기 위해 자신이 하고 있는 일이 무엇인지에 초점을 맞추는 질문. 극복 질문이라고도 함

“당신은 그 어려운 상황 속에서 그런 날을 어떻게 견뎌 내셨나요?”

“어떻게 그렇게 오랫동안 잘 대처해 올 수 있었나요?”

“어떻게 더 나빠지지 않을 수 있었어요?”

- 과제주기
- 상담자와 CT의 관계유형: 방문형/불평형/고객형
- \*참조 <P94.<표4-4>>

# 해결중심 모델의 한계 및 전망

## ◆ 해결중심 모델에 대한 한계와 비판

- 해결중심 모델이 CT의 과거 및 문제에 대한 이해를 중요시하지 않지만, 상담자는 여전히 CT에 대해 사정하고 진단할 필요가 있음.
- 부정적인 것은 무시하고 낙관적인 것만 강요한다는 면에서 → 진정한 협동적 치료과정이라고 말할 수 있는지에 대한 의문 제기
- 문제에 대한 CT의 경험을 인정할 필요가 있음. 실제로도 CT의 과거 실패 경험담을 충분히 듣고 공감한 뒤 해결중심 모델을 적용하여 강점에 대한 이야기를 시작하는 것이 효과적이었음
- 우리나라 사람의 경우 한이 많고, 누적된 감정이 많은데, 오래 누적된 문제에 대한 언급을 피하며 긍정적이고 해결중심적인 것만을 생각하도록 하는 접근법을 얼마나 수공할 것이며, 해결방안 구축에 얼마나 효과적일지에 대한 문제점 제기 있음



# 해결중심 모델의 가치

- CT의 인식과 정의를 강점으로 전환시킨다는 점.
- '존재하는 것은 무엇이나 재해석될 수 있다' 는 초기 구성주의 상담자 Kelly의 말처럼 CT가 자신의 문제해결을 위해 현실을 인식하고 정의를 재구성/전환하는 능력은 결정적 치료자원이 될 수 있음
- CT의 강점과 적응유연성을 이끌어 낸다는 점에서 → 해결중심 모델은 사회복지 실천의 패러다임 변화에 큰 기여