

전략적 가족모델의 시초는 캘리포니아 팔로알토에 위치한 정신건강연구소(Mental Research Institute: MRI)에서 이루어진 가족 의사소통 연구 프로젝트에서 비롯되었다. 전략적 모델의 이론적 바탕은 일반체계이론(general systems theory)과 사이버네틱스(cybernetics)에 근거한 의사소통 및 상호작용주의로, 가족의 문제가 특정가족원의 개별적 문제가 아닌 가족 전체의 역기능적 상호작용 과정과 위계 때문에 발생한다고 보았다. 전략적 가족치료 모델은 가족의 반복적인 역기능적 행동에 직접적으로 개입하여 변화를 유도하는 접근으로 간결한 기법과 단기적이며 효율적인 개입이 특징이다.

전략적 접근법은 가족치료 접근에 가장 강력한 두 가지 통찰을 제공하였다. 첫째, 가족 구성원은 증상 행동을 유지하면서 가족의 문제를 지속시킨다는 것과 둘째, 그 가족의 특정한 필요한 맞게 잘 짜인 전략적 지시는 때때로 갑작스러우면서도 결정적인 변화를 가져올 수 있다는 것이다.

전략적 가족치료 모델은 잭슨(Don Jackson)과 바츨라비크(Paul Watzlawick) 등이 이끈 MRI의 상호작용 모델, 헤일리(Jay Haley)의 전략적 구조주의 모델, 셀비니-파라졸리(Mara Selvini-Palazzoli)가 이끈 이탈리아 밀란(Milan)의 체계적 모델 등 세 학파로 나뉘어진다. 이들은 모두 베이트슨(Gregory Bateson)의 순환적 인식론에 영향을 받아 가족의 상호작용에 치료적 초점을 둔가는 점에서는 공통점이 있으나, 핵심개념과 개입방식에서 다소 차이가 있다.

1. 발달배경

1) MRI 상호작용 모델

1960년대는 미국에서 가족치료 운동이 전국적으로 확산되면서 정신분열증 연구가 활발하게 진행된 시기다. 특히 1959년 잭슨에 의해 설립된 캘리포니아의 정신건강연구소(Mental Research Institute: MRI)에서는 정신분열증 가족연구팀을 중심으로 의사소통에 대한 획기적인 연구가 이루어졌다. 베이트슨, 잭슨, 헤일리, 바츨라비크 등의 MRI 가족연구팀은 가족이 문제를 경감시키기 위해 사용하는 해결시도가 오히려 문제를 악화시키는 것을 보고 파괴적이고 영속적인 가족 상호작용에 주시하였다. 이들은 의사소통의 '내용'이 문제가 아니라 잘못된 의사소통 '과정'이 문제라고 보았다. 순환적 인식론에 근거한 이러한 발견은 가족치료 분야의 초점을 개인의 심리내적 역동에서 문제를 유지시키는 상호작용으로 전환시켰다.

이후 저명한 최면 정신의학자인 에릭슨(Milton Erickson)의 임상기법을 접하게 된 MRI 가족연구팀은 그들의 의사소통 연구와 에릭슨의 역설적 접근을 접목하여 문제해결을 위한 단기전략적 접근모델을 개발하였다. 전략적 개입은 반복적이며 부정적인 가족의 영속적 주기를 깨뜨리는데 초점을 두었으며 10회 미만의 단기치료 모델로 자리를 잡았다.

문제에 대한 MRI의 접근은 단순하다. 첫째, 같은 해결방법에 고착되어 문제를 유지시키는 정적 피드백 고리를 확인한다. 둘째, 이러한 역기능적 상호작용을 유지시키는 가족규칙을 파악한다. 셋째, 가족규칙을 변화시킬 수 있는 전략을 찾는다.

2) 전략주의 구조주의 모델

헤일리는 의사소통이론과 역할이론에 관심을 갖고 송신자와 수신자가 교환하는 메시지에 내재된 통제와 권력투쟁에 주목하였다. 그는 가족 안에서 '누가 의사결정에 영향력이 있는

가? 누가 관계를 정의하는가?’와 같은 쟁점에 근거하여 가족의 역동을 관찰하였다. 헤일리는 권력과 통제에 대한 자신의 입장과 더불어 최면 정신의학자인 에릭슨의 임상적 방식(저항을 처리하는 방법, 지시와 은유적 언어 사용, 역설적 개입 등)을 물려받아 독특한 전략적 치료 모델을 발전시켰다. 그는 증상행동이 다른 가족원에 대한 부적응적 통제전략이라고 보았고, 이중구속의 개념을 치료적으로 활용할 수 있다고 생각하였다.

1967년 MRI를 떠난 헤일리는 필라델피아 아동지도클리닉으로 옮겨 그곳에서 구조주의 가족치료자인 미누친(Salvador Minuchin)과 함께 작업하며 그로부터 구조주의 관점을 배우게 되었다. 그의 전략모델은 증상을 유지시키는 가족의 위계와 조직의 문제에 특별한 관심을 두었기 때문에 전략적 구조주의 모델로 분류한다. 헤일리는 역기능적 가족일수록 위계구조가 혼란하여 세대 간 권력의 순서가 거꾸로 놓여 있거나 세대 간 연합의 특징이 있다고 보았다. 이러한 가족은 가족체계의 항상성에 고집스럽게 집착하며, 상황 변화에 융통성이 없어 변화에 적절하게 대처하기 어렵다. 따라서 문제를 해결하려고 시도하지만 결국 자신들의 엄격한 반복적 연쇄과정에서 벗어나지 못하고 만다 헤일리는 이러한 가족을 치료적 이중구속에 빠지게 함으로써 역설적 방법으로 증상을 자발적으로 포기하도록 유도하였다.

3) 밀란 모델

미국에서 MRI의 전략적 모델이 확산되고 있는 동안 이탈리아 밀란에서는 셀비니-파라졸리를 주축으로 한 이탈리아 치료자들에 의해 사이버네틱스의 영향을 받아 가족규칙과 항상성에 대한 체계적 모델이 발전되었다. 1971년 정신분석가인 셀비니-파라졸리를 포함한 보스콜로(Luigi Boscolo), 체친(Gianfranco Cecchin), 프라타(Guigliana Prata) 등 네 명의 치료자가 ‘밀란 가족연구센터’를 설립하였다. MRI 모델과 헤일리의 모델이 에릭슨의 전략적 임상방법에 영향을 받아 발전된 반면, 밀란 모델은 개념적으로나 방법론적으로 가장 순수하게 베이트슨의 순환적 인식론에 일치한 접근으로서 체계적 가족치료 모델로 불린다.

밀란 모델은 증상을 가진 가족의 ‘게임규칙’에 초점을 두고 그 규칙에서 벗어나지 못하는 가족에게 역설적으로 접근하였다. 상담은 평균 한 달에 한번 이루어지며 10회 이내로 제한한다. 회기 간의 간격이 긴 이유는 내담자 가족이 역설적 처방의 효과에 반응할 충분한 시간이 필요하기 때문이다. 대신 한 회기의 시간이 상대적으로 길었는데, 네 명의 치료자가 한 팀이 되어 한 회기를 다섯 단계로 나누어 진행하는 ‘장시간 단기치료(long brief therapy)’는 밀란 모델의 독특한 치료 방식이다.

그러나 후기 밀란 모델은 2차 사이버네틱스의 핵심인 ‘정보’에 초점을 두게 되면서, 가족의 상호작용 유형의 변화보다 가족의 신념체계를 변화시키는데 더 관심을 가졌다. 밀란 체계론자는 역기능적 가족이 ‘인식적인 오류’에 빠져 있는 것으로 보았으며, 가족이 고착되어 있는 그릇된 신념체계에 개입함으로써 가족체계에 새로운 정보를 유입시켜 역기능적 가족관계 유형을 변화시키고자 하였다. 치료자는 중립적 위치에서 가족게임의 규칙을 파악하고, 순환질문을 통해 가족원이 스스로의 인식론을 검토하여 새로운 신념체계를 도입하도록 유도하였다.

<표1> 주요 전략적 모델 비교

	MRI의 상호작용 모델	헤일리 전략적구조주의 모델	밀란의 체계적 모델
일차적 관심	의사소통 유형	연쇄과정 및 구조적 위계	역기능적 가족게임
관심행동 지속성	단기적 상호작용	수개월에서 수년간 지속된 만성적 구조적 문제	장기적인 연속행동
연구/치료단위	2인 또는 3인	가족 또는 사회관계망 전체	3인
주요개념	의사소통, 가족항상성, 이중구속, 피드백고리, 가족규칙	권력, 통제, 역설적 지시, 위계	가족게임, 가설설정, 증립성, 순환질문
이론적 근거	의사소통이론		일반체계이론
치료자 역할	지시적, 역설적		증립적, 치료동반자
치료적 개입방법	증상처방, 치료적 이중구속, 역설적 지시, 재명명 등		긍정적 의미 부여, 순환질문, 의식, 불변의 처방 등
치료목표	증상제거 및 현재의 행동변화		파괴적 가족게임의 중지 의미변화로 가족체계 변화

2. 주요개념

1) 의사소통

의사소통은 MRI 상호작용 모델의 핵심개념으로 의사소통의 다중적 측면을 강조하는 공리는 다음과 같다.

(1) 모든 행동은 어느 수준에서 의사소통이다.

: '모든 행동은 의사소통적이며, 사람은 행동하지 않을 수 없듯이 의사소통하지 않을 수 없다.'는 상호작용 원리를 가진다. 모든 행동은 어느 수준에서 의사소통이며, 심지어 침묵을 지키며 아무 반응을 하지 않는 내담자도 침묵으로 의사소통을 하고 있는 것이다. 침묵은 화가 났고 감정에 대해 말하고 싶지 않다는 의미를 전달한다.

(2) 모든 의사소통은 내용과 관계의 측면을 포함한다.

: 모든 의사소통이 내용(보고)과 지시(관계)의 두 가지 수준으로 이루어져 있다. 의사소통 과정에서 '내용'은 단순히 정보를 제공하는 수준이지만 '지시'는 관계에 대한 진술이다. 예를 들어 "엄마, 오빠가 날 때렸어요"라는 딸의 말은 오빠의 폭력에 대한 정보만을 엄마에게 전달하는 것이 아니라, 엄마가 오빠를 제지하고 벌해 주기 바라는 부탁이 들어 있다. 또한 이 말을 하는 딸이 깔깔거리며 말했는지, 울면서 말했는지에 따라 또 다른 지식적 의미를 전달할 수 있다.

(3) 의사소통이 이루어지는 관계는 대칭적이거나 보완적 관계다.

: 부부 의사소통에서 주로 주목되는 차원으로, 남편과 아내의 의사소통이 대칭적 또는 보완적 유형으로 일어난다고 본다. 관계가 평등하면 의사소통은 '대칭적'이나 평등하지 않다면 '보완적'이 된다. 대칭적 관계에서는 경쟁적인 상호작용을 하게 된다. 예컨대 남편이 자기주장을 하면 아내도 자기주장을 펴며, 이는 남편으로 하여금 더욱 강하게 주장하도록 만든다. 반면 보완적 관계는 차이를 극대화하는 상호작용으로, 예컨대 남편이 자기주장을 강하게 할수록 아내는 더욱 복종적이고 수동적인 반응을 하는 양상이다. 그러나 상위에 있는 남편과 하위

에 있는 아내의 구도는 불평등을 심화시켜 관계에 파괴적 영향을 미칠 수 있다. 둘 중 하나의 유형에 고착되기보다 상황에 따라 대칭적 또는 보완적 의사소통이 상호 교환적으로 나타날 수 있는 융통적인 관계가 기능적이라고 할 수 있다.

(4) 마침표는 의사소통의 중요한 측면이다.

: 마침표는 상호작용의 흐름 속에서 무엇이 자극이고 무엇이 반응인가의 개념이다. 예컨대 부부 의사 소통에서 남편과 아내가 각각 자신의 반응이 상대방의 말 때문에 야기된 것이라고 인지할 경우 끝없는 논쟁속에서 벗어날 수 없다. 이는 부부중 누군가 틀렸기 때문이 아니라, 상호작용의 서로 다른 곳에 마침표를 찍고 있기 때문이다. 역기능적 의사소통이 지속되는 것은 대화 참여자가 각자 어디에 마침표를 찍었는지에 대해 대화하지 못하고 자기중심적인 마침표에 집착하기 때문이다.

(5) 의사소통에 대한 의사소통(상위 의사소통)이 중요하다.

: 상위 의사소통(meta-communication)이란 '의사소통에 대한 의사소통'을 의미하는데, 이는 가족관계의 성장을 돕는 긍정적인 의사소통 방식이 될 수 있다. 예를 들어 "우리가 싸우는 방법이 너무 극단적인 것 같아."라든지 "네가 화날 때 침묵하는 버릇은 나를 힘들게 해."와 같은 의사소통이 상위 의사소통에 속한다. 상위 의사소통을 통해 자신의 욕구를 정직하게 말하고 관계를 건설적으로 다룰 수 있다.

2) 이중구속

MRI 가족연구팀이 발표한 '이중구속(double-bind)' 개념은 발신자(특히 권력을 가진 자)가 의사전달을 할 때 의사소통의 수준이 일치되지 않는 모순된 메시지를 보내는 역기능적 의사소통 형태를 의미한다. 수신자는 둘 이상의 상반된 메시지를 받고 어느 것에 반응해야 할지 몰라 결국 정서적 혼란에 빠진다. 예컨대 권위적 위치의 사람에게서 "이 지시를 무시하라"라는 지시를 받았다고 가정해 보자.

이 지시를 따르거나 따르지 않거나, 어떤 반응을 하든 실패하게 된다. 이중구속의 개념이 소개된 초기에는 이중구속 상황이 자녀의 정신분열증을 유발하는 요인으로 알려졌지만 오늘날에는 더 이상 그렇게 생각하지 않는다. 많은 가족이 때때로 이중구속 의사소통을 사용하는 것으로 알려져 있으며, 역기능적 상황이 지속되거나 심하지 않는 한 이중구속의 개념을 덜 사용하는 경향이 있다.

3) 피드백 고리

사이버네틱스의 피드백 고리(feedback loop) 개념은 MRI 연구팀의 의사소통 연구에서 도출된 가장 중요한 개념 중 하나다. 가족은 피드백을 통해 서로 정보를 교환하면서 서로의 행동을 통제하거나 확장한다. 변화에 저항하여 가족을 원래의 평형 상태로 돌아오게 하는 부적 피드백 고리와 현재 상태를 벗어나 변화를 시도하는 정적 피드백 고리가 규칙에 의해 규제된다고 하였다. 많은 역기능적 가족은 문제를 해결하기 위해 새로운 시도(정적 피드백)을 하지만 문제가 악화되는 것을 보고 당황하여 기존의 의사소통 방식(부적 피드백)으로 돌아간다.

전략주의자들은 가족의 변화를 볼 때 가족원이 행동이 바뀌는 일차적 변화(first order change)와 가족체계의 규칙이 바뀌는 이차적 변화(second order change)로 나뉜다. 일차적 변화는 표면적 행동의 변화에 그치지만 내재된 규칙은 동일한 상태이며, 진정한 변화는 가족규칙이 변화됨으로써 가족의 행동뿐만 아니라 신념이 바뀌는 수준이 되어야 한다.

<표2> 일차적 변화와 이차적 변화

일차 수준의 변화	이차 수준의 변화
어머니가 아들이 집단일을 도우면 스티커를 주기 시작한다.	어머니와 아버지가 함께 아들의 행동에 대해 같은 입장에서 이야기하기 시작한다.
부모는 딸이 일정한 시간 내에 귀가할 것을 강요한다.	부모가 딸이 성장함에 따라 딸과 함께 귀가 시간을 논의하여 결정한다.
아버지가 아들이 성장하면서 느는 생활비를 감당하기 위해 본업 외의 일을 시작한다.	어머니가 직장을 구하고, 아버지가 집단일을 같이 나누어서 한다.

4) 가족항상성

항상성은 원래 생물체가 몸을 일정한 상태로 균형을 유지하려는 작용 또는 성질을 의미한다. 가족체계 역시 다른 생명체와 마찬가지로 끊임없이 변화하는 가족 내외의 환경에 적응하면서 일관성을 유지하고자 하는 기능을 갖는다. 가족은 안정을 유지하고자 하는 기능 뿐만 아니라 변화하고자 하는 기능을 동시에 갖고 있는 체계다. 그런데 병리적이 가족일수록 변화보다 안정성을 위해 가족의 엄격한 연쇄과정을 유지하며, 기존 방식에 완고하게 집착한 나머지 변화를 성장의 기회라기 보다 가족에 대한 위협으로 지각한다.

5) 가족규칙

가족규칙은 시간에 걸쳐 가족행동을 제한하는 관계상의 합의로서, 가족항상성을 지속하는 기능을 한다. 가족규칙의 종류로 의식적이고 명백한 '명시적 규칙(explicit rules)', 무의식적이며 암암리에 이루어지는 '암묵적 규칙(implicit rules)이 존재한다.

가족규칙에서 중요한 개념은 상위규칙(meta-rules)의 존재다. 이는 가족원이 가족 규칙을 어떻게 유지하고 변화시킬 것인가에 대한 규칙을 의미한다. 역기능적 가족일수록 자신들의 가족규칙을 어떻게 변화시킬 것인지에 대한 아무런 상위규칙을 갖고 있지 않다. 경직되고 현상유지의 경향이 강한 가족일수록 가족규칙을 언급하거나 변경할 수 없다는 강력한 상위규칙을 갖는다.

6) 권력과 위계

헤일리는 증상이 가족항상성을 유지하기 위해 존재한다고 보았으며, 동시에 내담자(IP)가 증상을 통해 가족원을 통제한다고 믿었다. 그는 가족을 포함한 모든 대인 간 상호교류의 함축적 의미를 관계를 정의하기 위한 권력투쟁으로 보았는데, 이러한 관점은 우리가 일반적으로 가지고 있는 안식처로서의 가족 이미지와 상치되는 측면이다. 가족원이 자신의 위치에 맞는 권력과 통제를 가질 때 위계질서가 유지되며 힘의 균형이 깨지면 위계질서에 문제가 발생한다.

전략주의 관점에서 증상은 가족 항상성을 유지하기 위한 기제이며 증상의 이면에는 관계를 통제하기 위한 내담자(IP)의 전략이 있다. 현재의 상황에서 다른 모든 전략이 실패했을 때 개인은 마지막으로 증상을 통해 관계를 통제하려 한다. 예를 들어 적대적이며 심한 갈등으로 힘든 결혼관계에 있는 부부가 자녀의 증상에 매달림으로써 결혼관계를 유지할 수 있다. 여기서 자녀의 증상은 위기 상태인 부모관계가 해체되지 않도록, 가족이 붕괴되지 않도록 하는 기제

가 된다.

권력과 관련하여 헤일리는 구조주의 접근의 위계(hierarchy)의 개념을 차용한다. 헤일리는 기능이 잘 되는 가족일수록 가족 내 위계질서가 제대로 서 있다고 보았다. 부모는 부모로서, 자녀는 자녀로서 조부모는 조부모로서의 위치가 제대로 지켜져야 하며, 윗 세대는 아랫세대보다 위계적으로 상위에 있어야 한다. 즉, 윗세대가 더 많은 권력과 통제를 가지고 규칙을 집행할 수 있어야 한다는 것이다. 또한 가족은 세대 간 구조와 경계를 분명히 갖고 서로 침범하지 말아야 한다. 명확한 경계를 통해 가족원은 각각의 위치를 구조적으로 유지해야 하며 이러한 구조적 질서가 잘 유지되는 가족일수록 기능적으로 볼 수 있다.

7) 가족게임

밀란 모델은 역기능적 가족이 서로 힘을 얻기 위해 가족게임을 한다고 보았다. 가족안에서 비밀리에 진행되는 가족이 상호작용은 오랫동안 발전되어 온 일련의 의사소통 규칙과 관계규칙을 갖는다. 이러한 규칙을 유지하기 위한 복잡한 가족 상호작용을 '가족게임(family game)'이라고 명명하였다. 정신분열증을 비롯한 역기능적 가족에서는 가족원 모두 게임의 규칙에 합의하지 않으므로 서로 힘을 얻기 위해 끝없는 게임을 한다. 승자도 패자도 없는 이 더러운 게임은 순환적인 연쇄과정을 이루기 때문에 원인과 결과를 정확히 구분할 수 없다.

3. 치료목표 및 치료과정

1) 치료목표

전략적 모델의 일차적 치료목표는 제시된 문제를 해결하는 것이다. 그러나 증상행동의 제거는 일차적 변화일 뿐이고, 행동을 규제하는 가족체계의 변화(이차적 변화)까지 치료목표에 포함된다.

치료목표의 결정은 매우 구체적으로 이루어진다. 치료자는 '언제, 어디서, 얼마나 자주' 등의 개방형 질문을 통해 내담자가 객관적이며 행동적인 언어로 문제를 분명히 규명하고 기대하는 구체적인 변화목표를 설정하도록 유도한다. 전략주의 핵심목표는 제시된 문제의 해결이지만, 증상이라는 것은 사회적 맥락에서 일어나는 것이기 때문에 내담자 가족을 둘러싸고 있는 사회관계망까지 치료과정에 포함시키고자 한다. 또한 가족의 발달단계별 과업과 전환기에서의 위기에 관심을 갖는다. 가족의 문제가 가족생활주기의 한 단계에서 다음 단계로 넘어가는 이행기에 발생하기 쉽다고 보았는데, 잘못된 문제해결 방식 때문에 고착되어 있는 가족이 문제를 잘 극복하여 성장하도록 도움으로써 다음 발달단계로 나아갈 수 있도록 하는 것도 치료 목표의 일부가 된다.

2) 치료과정

전략적 치료과정은 MRI 상호작용 모델이나 헤일리의 전략적 구조주의 밀란 모델을 막론하고 구조화된 방식으로 진행된다는 공통점이 가진다. 치료과정은 일반적으로 세 단계로 진행되는데, ① 현재의 문제를 정의하고, ② 구체적인 문제(증상)를 제거하기 위한 목표가 설정되며, ③ 목표달성을 위해 치료적 개입이 단계적으로 계획된다. 각각 모델의 치료과정 단계를 구체적으로 살펴보면 다음과 같다.

<표3> 주요 전략적 모델의 치료과정

MRI 상호작용 모델	헤일리의 전략적 구조주의 모델	밀란의 체계적 모델
<ul style="list-style-type: none"> • 치료과정에 대한 소개 • 문제에 대한 질문과 정의 • 문제를 유지하는 행동 평가 • 치료목표의 설정 • 행동적 개입의 선택과 실행 	<ul style="list-style-type: none"> • 친화단계 • 문제규명 단계 • 상호작용 단계 • 목표설정 단계 • 개입의 선택과 실행 	<ul style="list-style-type: none"> • 치료 전 단계 • 치료단계 • 치료 간 단계 • 개입단계 • 치료 후 논의 단계

(1) 문제 정의하기

: 초기 면접에서 치료자는 내담자에게 문제(증상)에 대해 구체적이고 행동적인 용어로 정의해 줄 것을 요구한다. 일단 문제와 목표가 구체적으로 정해지면 지금까지 문제에 대해 내담자가 시도했던 해결책에 대해 질문하는데, 이는 문제를 유지시키는 내담자 가족의 연쇄과정을 파악하기 위함이다. 또한 문제에 초점을 둬으로써 문제를 해결 할 수 있는 가족의 새로운 행동을 찾아내기 위함이기도 하다. 가족이 중심이 되어 이야기를 나누는 동안, 치료자는 가족 상호작용에서 드러나는 가족의 의사소통방식과 연합, 삼각관계, 권력위계 등을 관찰하는 한편 가족이 대화를 계속하도록 돕는다. 주의 할 것은 치료사가 의사소통의 내용보다 의사소통 과정에 집중하면서 들어야 한다는 점이다.

(2) 목표 설정하기

: 가족이 해결하기를 바라는 문제(증상)에 대하여 치료자와 가족이 명확하게 정한다. 변화하기 원하는 부분에 대해 구체적이고 행동적인 언어로 말하도록 유도하고, 문제를 변화시키기 위한 첫 과제나 지시와 함께 초기 면접을 마친다.

진단은 IP의 증상이 가족향상성을 유지하는 기제로 유지된다는 가정하게 내려진다. 가족은 가족의 평형상태를 유지하기 위해 종종 IP의 증상을 필요로 하며, IP 또한 타인에 대한 통제 방식으로 증상을 이용한다. 진단의 목표는 문제에 대한 체계적인 관점을 얻는 것이며 사정결과를 구체적인 치료계획을 설정하는 자료가 되므로 매우 중요하다.

(3) 개입하기

: 정밀한 관찰과 면접을 통해 가족 상호작용의 반복적 연쇄과정을 파악한 후 역기능적 연쇄과정을 수정할 수 있는 작지만 의미있는 개입을 개획한다. 치료과정에서는 내담자의 저항을 최소화하기 위해 직면이나 설명은 되도록 하지 않으며, 직면보다는 우회적인 역설적 개입을 통해 과제를 주거나 지시를 하여 회기와 회기 사이의 변화를 유도한다.

치료회기에서 행해지는 지시나 과제의 설정은 전략적 가족치료의 핵심적인 부분이다. 특히 내담자에게 문제 증상을 계속해서 실행하라고 지시하는 역설적 개입은 내담자로 하여금 변화하지 않을 수 없는 모순적 상황에 있도록 함으로써 변화를 이끌어내는 치료적 방법이다. 역설적 개입은 치료 상황에서 내담자의 저항을 처리하는 효과적인 방법으로, 지시와 은유적 언어의 사용, 역설적 개입, 시련 기법 등 이다. 다양한 방식으로 내담자를 이중구속에 빠지게 한다. 치료적 이중구속에 속박된 내담자는 문제 증상을 포기하거나 증상에 대한 자발적 통제력을 인정해야만 하는 모순적 상황에 빠지게 되며, 결국 어떤 쪽을 택하든 변화

되지 않을 수 없게 된다.

4. 치료기법

전략적 치료자들은 개별사례와 문제에 맞는 맞춤형 개입을 한 에릭슨의 전통을 따랐다. 전략적 치료의 핵심적 기법은 '역설적 개입(paradoxical intervention)'의 사용이지만, 밀란 모델의 경우 순환적 질문, 긍정적 의미부여, 의식, 불변의 처방 등 타 전략적 모델과 차별화되는 독특한 기법을 발전시켰다.

역설적개입의 핵심은 '통제'다. 치료자는 '증상 처방'을 통해 내담자의 통제 밖에 있다고 포기했던 문제행동을 내담자의 통제 안으로 끌어들인다. 역설적 개입은 내담자의 역기능적 행동을 포기하도록 다루기 때문에 치료자가 이끄는 게임으로 비유되기도 한다.

치료자는 '변화하라'는 메시지와 '변화하지 말라'는 두 가지 모순된 메시지를 동시에 전달하는 '치료적 이중구속'의 상황을 만든다. 변화시켜야하는 증상에 대하여 변화시키지 말라는 지시를 함으로써 내담자는 일종의 이중구속 상황에 빠지게 되는데 만일 치료자가 변화하기 말라고 지시한 것을 충실히 따른다면 내담자는 이미 증상을 통제할 수 있게 되는 것이고, 만일 치료자의 지시를 따르지 않는다면 증상을 포기하게 되는 것이다. 역설적 개입을 계획하기 위해서는 재정의, 처방, 제지 등의 세 가지 단계를 거친다. 재정의는 문제에 대한 가족의 생각을 변화시키기 위하여 증상을 긍정적 의미로서 재명명하는 것이다. 처방은 '부모에게 반항해라', '우울하게 행동하라' 와 같이 간단하나 수용하기 어려운 증상 처방을 하는 것이다. 제지는 '천천히 변하라'는 메시지를 내담자에게 주면 가족이 너무 빨리 변화하는 것을 견제하는 것이다. 이는 내담자가 변화에 저항할 것을 미리 예견하고 시작된 변화를 견고하게 하기 위함이다.

한편 초기 밀란 모델은 MRI 영향으로 역설적 개입을 선호하였지만 후기 밀란 치료자들은 중립적 위치에서 질문을 통해 내담자 가족의 신념체계에 새로운 정보를 유입시켜 게임을 유지시킨 인식론적 오류를 수정하는데 중점을 두었다.

1) 증상처방

증상처방(symptom prescription)은 역설적 개입의 일종으로 내담자에게 증상행동을 자발적으로 계속하도록 격려하는 지시나 과제를 주는 기법이다. 그 결과 내담자가 치료자의 지시를 거부하고 증상을 버리든지, 혹은 지시대로 순종해서 증상이 본인의 통제권하에 있음을 인정하든지 선택하게 하는 것이다.

예를 들어 아내에게 권위적이고 지배적인 남편에 대해 치료자는 아내에게 더욱 지배적으로 행동하도록 지시를 내리는 것도 역설적 개입의 일종이다.

2) 고된 체험 기법

고된 체험 기법(ordeal technique)은 증상이 나타날 때마다 내담자가 괴로워하는 일을 수행하도록 지시하는 직접적이며 처방적이 개입이다. 이 기법의 원리는 내담자가 증상을 포기하는 것보다 증상을 유지하는 것이 더 고통스럽다는 것을 알게 될 때 내담자는 그 증상을 포기할 수 있다는 전제를 갖는다. 고된 체험의 과제로는 운동이나 숙제 독서, 다이어트 등 다양하다.

예를 들어 우울증을 호소하는 내담자에게 우울해질 때마다 집안 걸레질을 하도록 지시하

거나, 고부갈등을 겪는 여성에게 시어머니에 대한 부정적인 생각이 들 때마다 시어머니에게 비싼 선물을 드리도록 지시하는 식이다.

3) 위장기법

위장기법(pretend technique)은 내담자가 증상을 가진 '척하고' 부모는 도와주는 '척하는' 연극적인 기법이다. 매더네스가 고안한 이 기법은 환상과 유머, 놀이에 기초하여 치료에 대한 내담자의 저항을 극복하는데 도움을 준다.

예를 들어 분노발작의 증상을 가진 아이에게는 시간을 정해 엄마 앞에서 '헐크 놀이'를 하도록 하고(분노 발작을 일으키는 '척'하도록 지시하고), 아이가 성공적으로 헐크 흉내를 내면 어마는 아이를 도와주는 '척'하도록 지시한다. 이렇게 하면 아이의 분노발작도 위장이고 부모의 걱정도 위장이기 때문에 가족 상황은 긴장되고 심각한 싸움에서 쾌활한 가상적 게임으로 변형된다.

4) 은유기법

은유기법(metaphoric task)은 가족이 자신들의 문제를 밝히는 것을 수치스럽게 생각하거나 토론하기 꺼릴 때 비유나 이야기를 통해 변화를 유도하는 방법이다. 우선 가족의 행동 목표를 정한 후에 그 행동과 유사하되 좀 더 쉬운 행동(은유적 행동)을 선택하여 실행하도록 한다. 실행과정에서 은유적 행동에 대한 내담자의 사고방식을 이야기하도록 하고, 그에 대한 과제를 준다.

예를 들어 성문제로 갈등을 겪는 부부가 이 주제를 편안하게 다루기 난처해한다면 치료자는 성적 행위를 먹는 행위에 비유하여 이야기 할 수 있다. 치료자는 '아이들 없이 단 둘이 식사를 한 적이 있는지', '음식 맛을 즐기기 위하여 어떻게 먹는지', '즐거운 식사를 위해 서로 어떤 배려를 하는지' 등의 질문을 한다.

5) 긍정적 의미부여

긍정적 의미 부여(positive connotation)는 밀란 모델의 기법으로 문제를 지속시키는 가족의 행동을 재구성하는 방법이다. 주로 부정적인 증상행동을 긍정적인 동기로 설명해 주는데, '증상은 가족체계의 균형을 유지하고 가족의 응집성을 촉진하기 때문에 긍정적인 것'이라는 의미를 부여하여 파괴적인 가족게임을 무력화시키는 기법이다.

예를 들어 자녀의 우울증으로 가족치료를 받게 된 가족에게 'IP의 우울증이 가족을 보호하고자 하는 기능'을 갖고 있다고 설명해 준다. 왜냐하면 IP의 우울증으로 인해 어머니는 IP를 과보호하고 아버지는 어머니를 비난하면서 가족체계를 유지하고 있기 때문이다.

6) 순환질문

순환질문(circular questioning)은 밀란 모델의 독특한 기법으로서 각 가족원에게 돌아가면서 가족 상호작용이나 가족관계에 대해 이야기하게 하는 대화기법이다. 순환질문을 통해 내담자 가족은 개별 가족원의 반응을 경청하면서 가족을 새롭게 인식하는 경험을 하게 한다. 이는 내담자가 자신을 관계적 맥락에서 바라보게 하는 관계질문 기법이다. 다음은 가족치료를 받는 가족에 대한 순환질문의 예다.

치료자 : 지훈이가 우울해서 가장 힘든 사람은 누구죠?

내담자 : 엄마요

치료자 : 어머니가 지훈이를 어떻게 돕지요?

내담자 : 엄마는 지훈이가 우울하면 몇 시간 동안 이야기도 하고 이것저것 지훈이가 원하는 대로 해주세요.

치료자 : 어머니가 지훈이를 그런 식으로 돕는 것을 마음에 들지 않아 하는 사람은 누구죠?

내담자 : 아버지예요. 아버지는 지훈이가 원하는 대로 해 주는 것이 좋지 않다고 생각하세요.

치료자 : 아버지의 의견에 동의하는 분이 있나요?

내담자 : 저도 아버지 의견이 맞다고 생각해요. 할머니도 그렇게 생각하시고요.

7) 의식

의식(ritual)기법은 밀란 모델의 기법으로 일정한 의식을 만들어 게임을 하게함으로써 가족 게임을 과장되게 인식하도록 하는 기법이다. 예컨대 우울증을 가진 자녀(IP)와 과보호하는 어머니, 어머니를 비난하는 아버지에게 이러한 연쇄과정(게임)을 계속하도록 처방하면서 특별히 일주일에 하루는 온 가족이 모여 자녀는 증상을 계속 가질 수 있도록 도와주는 부모에게 감사드리고 어머니는 더욱 과보호하는 행동을, 아버지는 강도 높게 아내를 비난하는 시간을 갖도록 한다. 이와 같이 경직된 가족규칙과 신화를 과장하는 의식에 가족원 모두 참여함으로써 자신들이 얼마나 어리석은 게임을 지속하고 있는지 깨닫게 하여 게임을 중단하도록 유도한다.

8) 불변의 처방

불변의 처방(invariant prescription)은 역기능적 가족의 '게임'에서 유사성이 있음을 발견하고 가족으로 하여금 이에 대한 대항 방식을 형성하여 게임을 중단하도록 하는 데 초점이 있다. 처방은 일반적으로 10회로 제한된 회기와 팀 접근법, 그리고 가족게임의 중단하기 위해 고안된 역설적 지시 사용 등의 구조화된 회기에서 진행된다. 일반적으로 치료과정은 부모의 동맹을 강화하고 다른 가족연합을 해체함으로써 가족의 경직되고 파괴적인 상호작용에서 벗어나도록 유도한다. 불변의 처방은 경직되고 파괴적인 가족게임을 깨뜨림으로써 가족원이 더욱 융통성 있는 생활방식을 함께 개발하도록 하는 기법이다.

❖ 참고문헌

정문자외(2012). 가족치료의 이해. 학지사.