

경험적 가족치료

1. 발달배경

경험적 가족치료는 즉각적이고 지금-여기에서의 경험을 중요시하는 인본주의 심리학에 뿌리를 두고 있다. 그러므로 인간이 경험하고 있는 것의 질적 측면이 개인의 심리적 건강을 판단하는 근거가 되며, 치료적 개입의 대상이 된다. 또한 한 개인이 표현하는 정서는 가족과 공유하는 경험으로 총만함의 수단이 된다고 본다. 1960년대 들어서면서 정신분석 사조가 퇴조하기 시작하고 유럽의 실존주의 정신의학 사조가 들어오면서 게슈탈트 치료가 차츰 인정받게 되었다. 이 영향을 받은 경험적 가족치료는 인간 개개인의 감정, 욕구, 행동을 존중하고 현재의 총만함을 치료의 목표로 삼으며 실존주의적인 태도를 갖게 되었다. 경험적 가족치료는 현상학의 영향도 많이 받았는데, 현상학에서 시간이란 '연속되는 시점의 합'이 아니라 현상학적으로 의식에 나타나고 주관적으로 체험되는 '의식의 흐름'으로 간주되기 때문에 엄밀한 의미에서 지금-여기만이 실존적인 시간이라 할 수 있다. 경험적 치료는 기법에서도 형태치료, 참만남 집단, 예술치료, 심리극 등 다양한 치료의 영향을 받아 빈의자 기법, 조각이나 가족그림과 같은 표현적인 기법을 많이 사용한다.

경험적 가족치료의 대표적인 인물로 위터커(Whitaker)와 사티어(Satir)가 있다. 이들은 지금-여기에서 치료자와 가족사이에 매 순간 일어나는 상황과 경험을 중요시하였으며, 이러한 경험을 통해 성장한다고 보았다. 치료과정에서 내담자의 체험을 중시하고 치료자의 가족에 대한 사적인 관여가 치료적 변화를 촉진한다는 점에서 위터커와 사티어는 의견을 같이 하였으나, 방법에서는 차이가 있다. 자신의 치료방법을 상징적 경험주의 치료라고 정의한 위터커는 개인적 만남을 강조하였으며 치료자는 자신을 활용하여 가족과 인간 대 인간의 관계를 맺을 수 있도록 도와야 한다고 보았다. 반면 사티어는 치료란 무엇보다도 성장과정의 체험 연습임을 주장하며 가족이 성숙한 인간으로 성장할 수 있도록 도와야 한다는 성장모델을 개발하였다.

위터커는 치료의 초점을 내담자와 가족의 성장에 두었다. 치료과정에서 일어나는 일과 치료자를 포함한 모든 참여자의 느낌과 경험 그리고 생각을 공유하는 것을 중요시하였다. 위터커는 치료자로서 자발적이고 창조적인 모습을 보여 준 좋은 계가 되는데, 내담자에게 개방성과 진실성을 격려하는 치료자라면 치료자 자신이 개방적이고 진실해야 한다고 믿었다. 그는 자신의 치료방법이 개인적이고 집중적이기 때문에 두 명의 치료자가 공동 작업하는 것이 필수적이라고 믿어 공동치료의 중요성을 강조하였으며 공동치료자를 적극 활용하였다.

사티어는 내담자와 가족이 정서적 경험을 하고 의사소통을 개선하는데 초점을 두었다. 개인의 심리 내적 과정의 변화를 통해 가족과의 의사소통을 건강하고 원만하게 하여 결과적으로 성장을 경험하게 하므로 사티어 가족치료를 성장모델이라고 부른다.

가장 최근의 가족치료의 경험적 접근은 정서중심적 부부치료(Emotionally Focused Couple Therapy: EFT)인데, 부부불화의 중요 요인을 맞춘 단기치료 경험주의 치료와 체계이론, 애착이론을 바탕으로 1980년대에 존슨(Susan Johnson)과 그린버그(Leslie. S. Greenberg)가 개발하였다. 1960년대 일어난 인지 혁명의 영향으로 정서는 상대적으로 간과되어 왔으며 부부치

료를 비롯한 심리치료 분야에서 정서에 직접적으로 초점을 둔 치료모델을 찾기 어려웠다. 그러나 1990년대에 접어들면서 인간의 정서에 대한 연구가 심화되면서, 부부의 행복과 불화에 정서적 의사소통이 중요한 역할을 한다는 점과 애착과 관련된 정서적 특성이 밝혀져 관계 회복 과정에 정서에 초점을 둔 치료방법이 지지를 얻게 되었다. EFT의 이론적 근거가 되는 경험주의 입장에서 치료자는 부부의 다양성을 존중해 주고 그들에게 의미 있는 것이 무엇이며, 그들이 친밀한 관계를 어떻게 보고 있는지 등 부부로부터 기꺼이 배우려는 개방적인 자세를 취한다. EFT도 '지금-여기'에 나타나는 반응에 초점을 두며, 처음에는 개인 내적 경험을 다루다가 점차 부부 상호작용을 다루고 그 속에서 상대 배우자의 움직임을 따라가면서 이들의 상호작용을 점진적으로 촉진시킨다.

한편, 정서중심적 가족치료(Emotionally Focused Family Therapy: EFFT)는 가족 간의 권력과 통제에 초점을 맞추던 1차 가족치료와는 달리 가족의 배려와 유대를 강조함으로써 가족치료의 새로운 방향을 제시하는 모델로 인식되고 있다. EFFT는 애착이론을 통하여 가족 간의 정서적 경험을 강조하고, 안정적 결합을 형성하며 유지하도록 돕는다.

2. 주요개념

사티어는 오랜 임상 활동을 통해 인간의 문제과 관련된 다양한 역기능을 발견하였다. 역기능이란 적절하게 기능하지 못하고 문제해결 능력이 낮아서 발달적, 상황적 위기에 잘 대처하지 못하는 것이다. 사티어가 발견한 개인과 가족의 역기능은 네 가지 영역, 즉 인간의 자아존중감, 의사소통 및 대처유형, 가족규칙, 지역사회와의 연계성에서 나타났다.

1) 자아존중감

자아존중감의 형성에는 가족구조와 부모와의 관계가 중요하게 부각되는 생애 초기에 자녀가 어떠한 관계를 경험했는가가 매우 중요하다. 부모-자녀관계에서 부모가 자녀에게 적절하게 반응하기 못한 경우 자녀가 자기가치와 자아존중감을 학습하고 발전할 수 있는 기회를 갖지 못한 경우, 또한 기회를 주고 반응은 하였으나 자기가치나 자아존중감이 낮게 형성된 경우도 있다. 그뿐 아니라 부모가 역기능적으로 의사소통하거나 의사소통 내용이 부정적일 때 자녀의 자아존중감은 손상된다. 사티어는 자아존중감을 인간의 기본욕구로 간주하였다. 자아존중감은 에너지의 자원이 되는데, 인간이 자신을 사랑하고 감사를 느낄 때 에너지가 만들어지며, 에너지가 조화롭고 긍정적으로 사용될 때 현재 주어진 상황을 더욱 창조적이며 현실에 맞게 잘 극복할 수 있게 된다.

사티어의 성장모델은 개인의 낮은 자아존중감을 회복시켜 자신의 가치를 인정하고, 자신의 장점과 자원을 발견하고 활용하도록 도와 스스로 문제상황에 잘 대처할 수 있게 한다. 사티어는 자아존중감에 대한 개념을 자기, 타인, 상황의 세 요소로 기술하고 있다.

2) 의사소통 및 대처유형

사티어는 임상 활동을 하면서 사람들이 긴장 할 때 보여 주는 의사소통 및 대처유형을 유심히 관찰한 결과, 긴장을 처리하는 방식에 공통점이 있음을 발견하였다. 이러한 방식은 생존유형(survival stance)으로 자아존중감이 낮으며 불균형 상태에 있을 때 주로 나타났는데, 사티어는 이를 회유형, 비난형, 초이성형, 산만형으로 명명하였다. 즉, 이러한 유형은 역기능

적 의사소통 유형으로 자아존중감에 문제가 있음을 의미한다.

사티어는 자아존중감의 3대 요소로 자기, 타인, 상황을 지적하였다. '자기'는 애착, 사랑, 신뢰, 존중을 통해 얻는 자신에 대한 가치와 자신의 유일성을 말한다. '타인'은 다른 사람과의 관계에서 형성되며 다른 사람에 대해 느끼는 것으로 다른 사람과의 동질성과 이질성 그리고 상호작용에 대한 것이다. '상황'은 주어진 여건과 맥락을 의미하는데, 주로 부모나 원가족 삼인군에서의 상황을 말한다, 사티어는 자아존중감의 3대 요소 중 어떤 것이라도 온전하지 못하면 역기능적이라고 보았고 이 세 부분이 모두 순기능을 하여 일치되도록 돕고자 하였다.

역기능적 대처방식인 회유형, 비난형 초이성형, 산만형과 기능적인 대처방식인 일치형을 간단히 설명하면 다음과 같다.

(1) 회유형

: 회유형(placating)은 자신의 내적 감정이나 생각을 무시하고 타인의 비위에 맞추려는 성향을 말한다. 다른 사람의 의견에 무조건 동조하고 비굴한 자세를 취하며, 사죄와 변명을 하는 등 지나치게 착한 행동을 보인다. 이러한 성향 때문에 회유형의 대처방식을 사용하는 내담자는 위장관 장애나 편두통 등의 질병을 호소할 수 있다. 이 유형에게 나타나는 심리적 증상으로는 감정 억제, 짜증, 걱정, 공황 습격, 자살 생각이 있다. 이들이 갖고 있는 자원은 돌봄, 양육과 민감성이다.

(2) 비난형

: 비난형(blaming)은 회유형과는 정반대로 타인을 무시하는 성향을 보인다. 타인의 말이나 행동을 비난하고 통제하며 명령하는데, 외적으로 보이는 행동은 공격적이나 내적으로는 소외감을 느끼며 외로운 실패자라고 생각한다. 이러한 성향의 내담자는 편집증과 고혈압과 같은 혈액순환 장애를 보일 수 있다. 심리적 증상으로는 분노, 짜증, 반항, 적대감, 편집증, 폭력, 반사회적 특성이 있다. 이들의 자원은 주장성, 지도력과 에너지다.

(3) 초이성형

: 초이성형(super-reasonable)은 자신과 타인을 모두 무시하고 상황만을 중시한다. 규칙과 옳은 것만을 절대시하는 극단적인 객관성을 보인다. 매우 완고하고 냉담한 자세를 취하고 독재적인 행동을 하지만, 내적으로 쉽게 상처받으며 소외감을 느낀다. 이러한 성향으로 암, 심장마비 등과 같은 신체적 질병이 발생할 수 있다. 이들에게 나타나는 심리적 증상으로는 우울증, 정신병, 집착증, 강박증, 사회적 철회, 공감력 부족, 자폐증이 있다. 이들의 자원은 지성, 세부사항에 주의를 집중하는 것과 문제해결 능력이다.

(4) 산만형

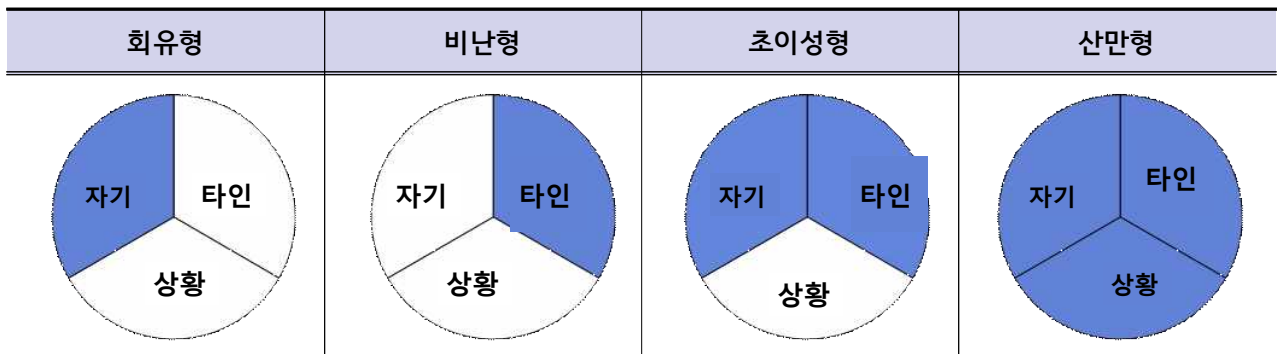
: 산만형(irrelevant)은 초이성형의 반대로 자신, 타인, 상황을 모두 무시한다. 따라서 상담에서 심리적으로 접촉하기가 가장 어려운 유형이다, 주제나 상황에 맞지 않는 말을 하며 산만하게 행동한다. 정서적으로 혼란된 심리상태를 보이며, 신경성 장애 위장관 장애, 편두통 등의 질병을 보일 수 있다. 심리적 증상으로는 혼란스러움, 부적절함, 낮은 충동 통제, 우울증, 공감력 결핍, 타인의 권리 침해, 학습불능이 있다. 이들의 자원은 유머, 자발성과 창조

성이 있다.

(5) 일치형

: 일치형(congruent)은 앞의 네 가지 유형과는 달리 기능적인 유형으로, 의사소통의 내용과 내적 감정이 일치한다. 의사소통이 매우 진실하며 자기감정을 잘 알아차리고 이를 적절하게 표현한다. 매우 생동적이고 창조적이며 독특하고 유능한 행동양식을 보인다. 일치형의 사람은 높은 자기가치감을 갖고 있으며, 심리적·신체적으로 건강한 상태에 있다. 일치형의 자원은 높은 자아존중감이다. 사티어의 중요한 치료목표는 사람들이 일치적인 의사소통을 하도록 도와 자기가치 수준을 향상시키는 것이다.

<그림 1> 대처방식 유형별 자세와 자아존중감



※ 음영 처리된 부분은 무시된 요소임

3) 가족규칙

사티어는 가족을 돕기 위한 방법의 하나로 가족규칙을 살펴보았다. 가족규칙은 일종의 명령으로서 인간이 원가족 삼인군에서 경험한 것을 내면에 지니고 있는 것이다. 가족규칙은 행동이나 반응으로 나타나며 인간대처방식의 일부가 된다. 사티어에 따르면 대부분의 인간은 비합리적 규칙에 얽매어 비인간적인 삶을 살고 있으며 이러한 규칙은 자아존중감에 부정적인 영향을 미친다. 규칙에는 합리적이고 융통성이 있으며 인간적이어서 개인의 성장에 도움이 되는 규칙이 있는 반면, 도움이 되지 않는 규칙도 있다. 부모는 자라면서 자신의 부모에게 배운 규칙을 현재의 가족에게 적용한다. 그러나 부모는 각기 다른 가정에서 태어나고 자라면서 그 가운데서 통용되어 온 규칙을 배웠고 그 규칙에 익숙해 있으므로 현재 가족에서 자녀를 키울 때는 부부의 규칙이 상치되어 자녀에게 혼란과 갈등을 줄 수도 있다.

어린 자녀가 자랄 때는 규칙을 엄수함으로써 생존이 가능했다. 그러나 성인이 되어서도 비합리적이고 비현실적이며 비인간적인 규칙을 준수해야 한다면 성인자녀의 성장은 저해된다.

비합리적인 가족규칙을 따름으로써 생기는 것은 낮은 자아존중감이다. 이러한 가족규칙을 따르기 위해서는 그 사람의 어떤 부분이 무시되어야 하기 때문이다. 예를 들어, '타인의 감정을 결코 다치게 하지 말라'는 가족규칙은 타인의 경험을 수용하고 존중하며 연민을 갖고 친절하라는 것을 가르치려고 한 것이다 그러나 타인을 기분 좋게 만들기 위해서 자신의 감정을 평가절하해야 한다면 결과적으로 자존감이 낮아지게 된다.

가족규칙 중에서 개인과 가족의 역기능의 원인이 되며 성장에 방해가 되는 것은 수정되어야 한다. 규칙이 지향하는 근본적인 교훈은 간직하되 규칙을 지침으로 재구성해 볼 수 있다. 가족규칙이 지침으로 변형되기 위해서는 가족규칙이 표면화되고 확인되어야 한다. 이처럼 인간이 규칙을 지침으로 변형시킬 수 있는 것은 다섯 가지의 자유를 갖고 있기 때문이다. 즉, 구체적으로 현존하고 있는 것을 보고 듣는 자유, 느끼고 생각하는 것을 말하는 자유, 느껴지는 대로 느끼는 자유, 허락을 기다리기보다 원하는 것을 요구하는 자유, 안전하게 있기 보다는 모험을 하는 자유가 있기 때문이다. 규칙을 지침으로 바꿈으로써 일치된 의사소통을 하여 자아존중감을 높이고, 생활을 여유 있고 자유롭게 하며, 자신의 가치와 진실을 깨달을 수 있다. 가족규칙을 지침으로 바꾸는 원리는 다음과 같다.

<참고>

■ 규칙 : 나는 어른에게 복종해야만 한다.

■ 지침 : 1단계 - 나는 어른에게 복종할 수 있다.

(‘해야만 한다’를 ‘할 수 있다’로 바꿈으로써 강제가 선택으로 변하게 한다.)

2단계 - 나는 어른에게 가끔 복종할 수 있다.

(‘가끔’을 첨가함으로써 선택의 폭을 넓힌다.)

3단계 - 나는 어른이 합리적일 때 복종할 수 있다.

(‘일 때’를 첨가함으로써 가능성의 폭을 넓힌다.)

3. 치료목표 및 치료과정

1) 치료목표

사티어 경험적 가족치료의 궁극적인 목적은 내담자의 자아존중감을 높이고, 자기 인생에 대한 선택권을 스스로 갖도록 하며, 가족규칙을 합리적, 현실적, 인간적으로 만들고 내담자의 의사소통 유형을 일치적으로 만드는 것이다. 치료자는 이러한 치료목표를 가지고 내담자에게 변화가 일어날 수 있도록 수용적이며 긍정적인 분위기를 만든다. 내담자가 안전하고 가치 있다고 느끼게 함으로써 변화가 시작될 수 있게 한다. 내담자가 치료 작업을 하는 것에 동의하고 함께 노력을 기울일 때 변화를 위한 첫걸음이 시작된다.

2) 치료과정

사티어의 경험적 모델은 내담자의 생명력, 열망, 인간경험의 보편성에 기반하여 성장과 변화를 촉진시키는데 초점을 두고 있다. 내담자가 느끼는 고통은 자신의 행동, 정서, 인지, 기대를 어떤 방식으로 경험하는가에서 비롯되므로, 치료적 개입은 내담자의 경험 방식에 변형을 유도하는 데 초점을 두게 된다 이 변형적 변화의 과정은 내담자로 하여금 자기 상황에서 야기된 고통과 자기 삶의 긍정적 에너지를 동시에 경험하도록 하는 특징을 갖고 있다.

치료가 시작되면 내담자의 고통이 의식 수준으로 끌어올려지고, 이와 동시에 내담자가 자신의 자원, 열망, 내면의 목소리를 경험하도록 한다. 두 가지 상반되는 경험을 동시에 하는 것은 혼돈을 유발한다(예를 들어, 생존방식에 기초한 ‘나는 사랑받을 자격이 없어’와 열망에

기초한 '나는 사랑스런 존재야'). 혼돈은 양립할 수 없는 두 가지 경험을 의미하며 매우 불편한 경험이지만, 체계적 변형에 반드시 필요한 과정이다. 내담자가 혼돈을 경험하는 단계에서 치료자는 내담자가 희망과 가능성 속에 머무를 수 있도록 하면서 실존적 결정을 요구한다.

이제 내담자의 생명력이 자신이 열망을 충족시키는 방향으로 이동하면서 내담자는 반사적 정서를 내려놓고 자신의 생명력과 좀 더 조화를 이루는 보다 새로운, 긍정적 신념과 기대를 채용한다. 이런 유형의 변형적 변화가 발생할 때 내담자는 심리적으로 다른 것을 느끼고 새로운 신념과 기대를 만들어 낼 뿐 아니라 신체적으로도 달라 보인다. 에너지의 전환이 이루어진 것이 확실하게 관찰된다. 이제 내담자는 외부세계에 의존하지 않고 자신의 열망을 충족시킬 수 있으며 자신의 고유성과 내적 자원을 높이 평가하고 소중하게 여길 수 있게 된다.

4. 치료자 역할 및 치료기법

1) 치료자 역할

경험적 가족치료에서는 치료자의 사람됨과 일치성이 중요하다. 반맨은 경험적 가족치료자로서 갖추어야 될 3대 요소를 유능(Competent), 자신감(Confident), 일치(Congruent)의 세 개의 C라고 강조한다. 사티어의 치료모델에서 초기면접시 치료자의 역할을 간단히 소개하면 다음과 같다.

첫째, 치료자는 자신을 내적·외적으로 준비한다.

둘째, 내담자와 라포를 형성한다.

셋째, 내담자가 상담을 통해 얻고자하는 것에 귀 기울이면서 내담자가 희망과 소망을 갖게 한다.

넷째, 내담자의 현재 문제를 듣는다. 이 문제가 내담자의 대처방식에서 오는 문제인지를 알아본 후 개인의 빙산을 사용하여 문제의 성격을 탐색한다. 문제가 오히려 성장의 기회가 되도록 도우며 부정적인 진술을 긍정적인 목표로 바꾼다.

다섯째, 문제를 긍정적이며 해결중심적인 관점으로 변형시킨다.

여섯째, 상담의 전 과정을 통해 사정을 한다. 내담자의 대처유형을 확인한 후, 개인의 빙산을 탐색하기 위해 과정 질문을 사용하면서 과거에 충족되지 못한 기대와 열망에 대해 알아본다.

일곱째, 치료의 초점을 어디에 둘지를 내담자와 함께 정하며, 내담자가 변화를 위해 노력하겠다는 다짐을 받는다.

여덟째, 내담자의 장점과 좋아하는 것을 한 개 이상 찾아 이야기한다. 내담자에게 도움이 되는 내적·외적 자원을 떠올리게 한다. 그 외 방해물도 알아본다.

아홉째, 상담한 것을 정리하고 희망을 주면서 상담을 종결한다. 상담에 대해 내담자의 피드백을 받거나 내담자에게 피드백을 줄 수 있으며 필요하면 교육을 해도 좋다.

마지막으로, 계속 상담을 할 경우에는 과제를 주며 다음 약속을 정한다.

2) 치료 기법

(1) 빙산 치료

① 개인의 빙산

치료는 경험의 다양한 수준에서 이루어지게 되는데 이를 개인의 빙산에 비유해 보면 수면 위에 보이는 것이 사람의 행동이고 수면 밑에 있는 것이 사람의 감정, 기대, 지각, 열망이다. 개인의 내적 과정을 이끌어 내는 은유적인 방법으로 사티어는 빙산기법을 활용하였다. 개인의 빙산 '수면' 아래를 탐색하여 부적응적인 내담자의 경험을 표면화하고 변형하도록 함으로써 2차 수준과 3차 수준의 변화를 목표로 한다.

② 빙산치료 과정

내담자가 내면의 감정을 진정으로 느끼고 표현하며, 자신이 품었던 기대를 저버리게 하는 것이 중요한 치료과정이 된다. 즉, 기대를 표면화시키고 기대를 저버리는 단계를 통해 부모로부터 충족되지 않았던 아동기의 열망을 다른 방법으로 실현할 수 있도록 돕는다. 이는 내담자에게 힘을 줄 뿐 아니라 내담자가 가진 내적·외적 자원을 잘 활용할 수 있도록 격려하고 지지함으로써 내담자가 스스로가 선택할 수 있게 하며 자기 선택에 대한 책임을 질 수 있게 하는 것이다. 그러나 기대를 표면화시키고 변형시키는 과정에서 내담자가 죄의식을 가질 수 있다는 사실을 염두에 두어야 한다.

(2) 원가족 삼인군 치료

① 원가족 도표

원가족 삼인군 치료를 위해서 필요한 도구는 스타의 원가족 도표, 스타의 어머니 원가족 도표, 스타의 아버지 원가족 도표다. 사티어는 치료의 대상을 내담자(client) 또는 IP(Identified Patient/Index Person)라고 칭하지 않고 스타(Star)라는 용어를 사용한다. 사티어가 사용한 원가족 도표는 가족치료에서 흔히 사용하는 가계도와는 구성과 내용에서 차이가 있다. 이 도표는 원가족의 맥락 속에서 개인 심리의 내적과정뿐 아니라 가족과의 상호작용 및 가족역동성을 이해하고 평가하게 해 준다. 구체적으로 도표를 통하여 가족구성원의 성격, 자아존중감 정도, 대처방법인 의사소통 방식, 가족규칙 가족의 역동성, 가족 내의 대인관계, 세대간의 유사점과 차이점, 사회와의 연계성 수준 등을 파악할 수 있다. 또한 내담자가 높은 자아존중감을 갖고 일치된 의사소통을 하는데 어떤 변화가 필요한지를 알기 위해 사용된다.

② 원가족 삼인군 치료과정

사티어는 가족치료 모델의 개념적 틀에서 개인이 성장하는 방법, 성장에 미치는 영향에 대한 신념, 개인의 변화에 대한 관점에 기초하여 개인치료 모델을 발달시켰는데, 이것이 '원가족 삼인군 치료'모델이다. 이 모델은 삼인군(triad) 개념을 중요시하는데, 역기능적인 원가족 삼인군 가족(어머니, 아버지, 아동) 관계에서 유래된 쟁점을 현재의 상황에서 이해하게 하고, 이 쟁점을 현재의 삶에 대한 방해물이 아닌 긍정적인 것으로 부각시켜 원가족 삼인군을 치유하는 것이다. 원가족 삼인군에서 갖게 된 왜곡된 지각이나 경험 그리고 해결되지 못한 많은 일이 학습 삼인군(learning triad)¹⁾활동에서 치유될 수 있다. 사티어

1) 학습 삼인군이란 세 명이 하나의 팀을 이루어 학습과 활동을 통하여 자기성장을 도모하는 학습군이 다. 갈등이 많이 야기될 수 있는 삼인군 상황에서 각자 자신의 취약점, 대인관계와 대처유형을 파악

하여 이를 이해하고 재구성하는 과정에서 치유적 경험을 하게 된다. 이는 삼인군의 구성, 관계, 역할, 조화 및 협동을 중요하게 생각하였으며, 사람은 삼인군 경험을 통하여 가장 잘 성장할 수 있다고 하였다.

원가족 삼인군 치료의 목적은 기능적인 삼인군의 특성을 갖게 하는 데 있다. 내담자가 원가족 삼인군에서 배운 역기능적 대처방법에 집착하기 보다는 죄의식을 느끼지 않으면서 가족규칙과 부모의 규제에서 벗어나 개별성을 갖도록 돕는 것이다. 또한 의식적인 선택을 통하여 내담자가 자신의 행동에 책임을 지고, 자신의 감정과 그 감정에 대한 감정을 잘 관리할 수 있도록 도우며, 자신의 내적·외적 자원을 인정하고 개발하며 일치된 의사소통을 할 수 있도록 하여 궁극적으로 자아존중감을 높이는 것이 목적이다.

원가족 삼인군 치료과정을 간단히 살펴보면 다음과 같다.

- 원가족 도표 제시 및 설명
- 다루고 싶은 상황에 대한 설명
- 스타의 역할자 선정
- 가족조각을 통한 원가족 치료
- 역할 벗기
- 참여자와 경험 나누기

(3) 나의 생활 연대기

나의 생활 연대기(life chronology)는 출생 후 현재까지 나의 주요 생활사건을 연대별로 나열한 것이다. 이것을 통해 자신의 인생 경험을 반추해 보며 자신에게 영향을 미쳤던 사건을 인식하고 재구성하는 과정을 통해 성장할 수 있는 기회를 제공한다.

- 현재 나이까지의 주요 생활 사건을 기억해 본다.
- 그 사건들을 수평선 위에 연대별로 나열한다.
- 그 사건들이 나에게 영향을 미친 정도를 긍정적 또는 부정적 차원에서 점(·)으로 표시한다.
- 점과 점 사이를 선으로 잇는다.
- '나의 생활 연대기'를 팀과 함께 공유하며 이야기 나눈다.

(4) 나의 영향권 이해

영향권(wheel of influence)이란 성장기 동안 우리에게 지적, 정서적, 신체적, 사회적으로 영향을 준 사람이나 사건을 바퀴 모양의 그림으로 만든 것이다. 이 그림을 통하여 미처 인식하지 못했거나 인정하고 싶지 않았던 경험과 관계를 재정리해 볼 수 있다. 수레바퀴에 많은 바퀴가 달려 있을수록 스타의 성장과정에 영향을 미친 사람들이나 그들로부터 얻은 자원이 많음을 의미한다.

나의 영향권을 그리는 방법은 다음과 같다.

- 먼저 나 또는 스타를 중앙에 그린 다음, 나에게 영향을 준 사람과 사건을 적는다.
- 나와 이들 간의 친밀도를 선으로 표시한다.
- 나에게 영향을 준 인물 등을 특징적으로 묘사하는 형용사를 3개 정도 적는다. 사용한 형

용사가 나에게 수용되는 정도에 따라 긍정(+) 또는 부정(-)으로 표시한다.

- 이들이 나에게 준 메시지를 생각한다.
- 그림이 완성되면 팀과 이야기를 나눈다.

(5) 가족조각

가족조각(family sculpture)이란 어느 시점을 선택하여 그 시점에서의 가족관계, 타인에 대한 느낌과 감정을 등장과 공간을 사용하여 표현하는 비언어적인 기법을 말한다. 조각은 근육과 표정으로 감정을 표현하므로 개인의 내적 감정이 시각화, 표면화되고 은밀한 생각과 느낌이 외현화된다. 한 가족구성원이 다른 가족구성원에게 느끼는 내적 정서 상태를 자세와 동작 및 소도구를 사용하여 공간적으로 나타내므로 정보는 말이 아닌 행동으로 볼 수 있다.

조각 기법은 "역동적, 능동적, 비선형적(nonlinear) 과정으로 사건이나 태도가 동시에 지각되며 경험될 수 있다. 관계의 의미와 은유, 이미지를 제공하므로 참여자와 관찰자가 함께 공유할 수 있다". 이 기법을 일명 '심리 사회적 모델'이라고 부르는데 그 이유는 사회체계를 자극할 뿐 아니라 사회체계에서 다른 위치를 점유하고 있는 조각가의 지각과 정서적 반응을 표면화시키기 때문이다. 가족조각기법은 캔터(David Kantor)와 덜(Fred Duhl)이 고안한 것으로 1960년대 말부터 사용되어 왔다.

이 기법을 사용하는 목적은 가족구성원이 각각 자신의 내면적 감정에 접함으로써 진정한 자아에 대해 알고 느끼며 새로운 대처방법을 생각해 보게 하는 것이다. 이러한 과정에서 가족의 역동성이 가시화되는데, 구체적으로 가족의 의사소통 유형, 권력구조, 경계선, 소속감, 개별화, 규칙, 가족체계의 융통성이 어느 정도 파악될 수 있다. 그 외 가족조각에서 나타나는 가족 간의 물리적 거리, 얼굴과 신체표정 그리고 자세를 통하여 가족관계, 동맹, 감정, 스트레스 상황에서의 대처방법을 알 수 있다.

이 기법을 사용함으로써 가족의 방어감이 감소되는데, 그 이유는 조각 장면이 조각자의 지각에 의한 것이고 비언어적으로 표현되기 때문이다. 이처럼 비언어적인 조각기법은 자신에 대한 표현을 용이하게 하므로 언어능력이 제한되어 있는 가족, 어린 아동이 있는 가족, 말이 너무 많거나 말이 없는 가족에게 매우 효율적이다. 또한 사고와 이성을 중요시하거나 모든 것을 지성화하는 가족 인간관계가 매우 고립되어 있거나 밀착되어 있는 가족, 갈등이 많은 가족에게도 유용하다.

(5) 은유

은유(metaphor)기법은 치료자가 직접적으로 지시하거나 평가하기 보다는 간접적이고 비유적이 표현을 사용하는 것으로, 내담자의 자아존중감이나 체면을 손상시키지 않기 때문에 덜 위협적이다.

내담자가 치료자의 지시에 저항할 때 유추하거나 은유를 사용함으로써 문제를 다룰 수 있다. 예를 들어, 다음의 사례에서 치료자가 몇 년 전 낯선 남자로부터 성폭행을 당한 여성이 자상한 남성과 결혼을 약속하게 되면서부터 악몽을 자주 꾸게 되는 문제를 직접적으로 논의하기 보다는 은유적으로 접근한 것을 볼 수 있다.

<사례>

내담자의 호소를 들은 치료자는 만약 남자 친구와 공원을 산책하다가 날개가 다친 새 한 마리를 발견한다면, 둘

은 어떻게 할 것인지를 질문하였다. 내담자는 주저없이 그 새를 돌봐 줄 것이라고 대답하였다. 치료자는 남자 친구가 어떻게 할 것으로 추측하느냐고 묻자, 그도 틀림없이 다친 새를 돌봐 줄 것이라고 대답하였다. 치료자는 자기가 보기에 당신이 바로 날개를 다친 새로 보이라고 암시하였다. ... 내담자는 자신의 상황을 긍정적으로 보게 되었을 뿐 아니라 남자 친구가 알았을 경우에도 자신에게 연민을 가질 것이라는 확신을 하게 되었다.

은유는 간접적 치료를 유도하는 보조치료자라고 할 수 있다. 그뿐 아니라 내담자 위협을 느낄 것 같은 경우, 내담자의 사고를 새로운 수준으로 끌어올리려 할 때, 친숙하지 않은 것을 친숙한 것으로 만들기 위해 또는 대안을 확장시키는 목적으로 사용된다.

(7) 명상

명상은 감정과 직관력을 담당하는 뇌의 우반구를 사용하게 하고 '지금-여기'에 집중하게 한다. 그뿐 아니라 자신의 내적·외적 자원을 감사히 생각하고 충분히 활용할 수 있게 하며, 새로운 에너지를 갖고 새로운 선택과 가능성을 추구할 수 있도록 함으로써 변화와 성장을 도모한다. 명상은 자존감을 고양시키고 더 이상 우리에게 필요 없는 것에 집착하기 보다는 우리에게 맞는 것을 추구할 수 있도록 에너지를 집중시켜 준다.

사티어가 초기에 사용한 명상은 주로 호흡, 감정, 집중에 관한 것으로 우리 자신을 통찰하게 하는 것으로 사용하였다. 그러나 후기 명상은 확인, 긍정적 지각, 올바른 선택, 새로운 가능성과 가지 수용을 강조하는 것으로 "명상을 통해 당신과 나 그리고 우리 모두가 지금 일어나고 있는 일에 대한 인식을 높이기 위해서"라고 하였다.

❖ 참고문헌

정문자외(2012). 가족치료의 이해. 학지사.