

해결중심 상담

☰ 학습목표

1. 해결중심상담의 개념과 내용을 파악할 수 있다.
2. 해결중심상담기법을 활용한 상담진행방법과 절차를 설명할 수 있다.

☞ 학습내용

1. 해결중심상담 개념 이해
2. 해결중심상담 진행 방법과 절차

1. 해결중심상담의 특징과 주요 개념

〈다문화가족의상담과실제〉

1) 특징

(1) 정의

- ▶ 해결중심 단기가족치료 (Solution-focused Family Therapy)

해결중심 단기가족치료

- 사회구성주의의 영향을 받아 새롭게 등장한 가족치료 모델
- 가족의 문제가 무엇인가를 파악하기보다는 가족이 원하는 해결이 무엇인가에 초점을 두어 가족을 도우려 함

일어날 것으로 기대하는 것은 그 기대만으로도 우리의 행동에 영향을 미친다.

1. 해결중심상담의 특징과 주요 개념

〈다문화가족의상담과실제〉

1) 특징

(2) 문제중심적 사고 vs. 해결중심적 사고

문제중심적 사고

- 문제가 무엇이고, 문제의 원인이 무엇인지에 대한 탐색에 치중함
- 과거와 진단이 중요함

해결중심적 사고

- 내담자가 원하는 해결이 무엇인지에 초점을 둬
- 변화시킬 수 없는 과거보다 현재와 미래에 초점을 둬

1. 해결중심상담의 특징과 주요 개념

〈다문화가족의상담과실제〉

1) 특징

(2) 문제중심적 사고 vs. 해결중심적 사고

“ 문제를 해결하는데 반드시 문제가 무엇인가를
반성할 필요가 없으며, 그보다는 개입을 통해
내담자가 기대하는 미래가 어떤 것인가를 분명하게 하는
것이 더욱 도움이 됨 ”

1. 해결중심상담의 특징과 주요 개념

〈다문화가족의상담과실제〉

2) 내담자와 문제에 대한 관점

(1) 내담자에 대한 관점

- ▶ 이미 문제를 해결할 수 있는 힘과 자원을 가지고 있음

(2) 문제에 대한 관점

- | | |
|----|--|
| 문제 | 어려움을 해결하기 위해 시도한 방법이 성공적이지 못한 것 |
| 개입 | 내담자가 어려움을 해결하기 위해 시도한 것이 성공적이지 못하기 때문에 다른 해결방안을 고안하여 실천에 옮기도록 하는 것 |

1. 해결중심상담의 특징과 주요 개념

〈다문화가족의상담과실제〉

2) 내담자와 문제에 대한 관점



1. 해결중심상담의 특징과 주요 개념

〈다문화가족의상담과실제〉

3) 기본가정

1 내담자는 자신이 삶에 대한 전문가임

- 내담자는 자신에게 유용한 것과 그렇지 않은 것을 구분할 수 있는 능력이 있음
- 자신의 삶에서 무엇이 변화하기를 원하는지 생각할 수 있는 힘을 가지고 있음

2 상담자는 내담자의 변화에 도움을 주는 자문가임

- 상담자는 내담자를 변화시키는 전문가가 아님
- 상담자는 내담자가 원하는 것에 대한 이야기를 경청하는 과정에서 내담자와 함께 문제의 해결가능성 및 기회를 파악하고 탐색하며 이를 공동의 노력으로 해결해나감

1. 해결중심상담의 특징과 주요 개념

〈다문화가족의상담과실제〉

3) 기본가정

3 문제자체보다는 문제해결방안과 새로운 행동유형을 시작하는 데 초점을 둠

- 문제에 관한 정보를 수집하는 대신에 내담자에게 적절한 해결방안을 모색하는 것이 문제해결에 더 효과적이라 믿음

1. 해결중심상담의 특징과 주요 개념

〈다문화가족의상담과실제〉

3) 기본가정

4 내담자의 잠재적인 변화욕구를 인정하고 중시함

- 대부분의 내담자가 진정으로 변화하고 협조하기를 원한다고 믿음
- 내담자가 변화 과정에서 저항을 보일 것이라고 간주하지 않음
- 내담자가 저항하는 것은 상담자의 해석이나 개입이 내담자에게 적합하지 않다고 생각하기 때문이라고 봄

1. 해결중심상담의 특징과 주요 개념

〈다문화가족의상담과실제〉

3) 기본가정

5 상담자의 역할은 내담자가 문제해결을 위한 열쇠를 사용하도록 돕는데 있음

- 상담자는 내담자가 이미 알고 있는 문제해결방안을 생각해내도록 도움
- 내담자가 자신의 목표를 알 수 있도록 돕기 위한 상황을 제공하고 성공적인 경험을 하도록 도움

6 상담자와 내담자의 관계는 협력적 관계임

- 내담자가 자신의 문제에 대해 가장 잘 안다고 여김
- 더 나은 해결방안을 탐색하고 선택하는 데 있어 함께 작업할 수 있음

1. 해결중심상담의 특징과 주요 개념

〈다문화가족의상담과실제〉

4) 상담자와 내담자의 관계유형

불평형 내담자	방문형 내담자	고객형 내담자
<p>문제의내용은 잘 알지만 문제를 남의 책임으로 돌리는 유형</p> <ul style="list-style-type: none"> • 자신을 희생자라고 생각하고 이해 받기를 원함 • 문제와 해결의 필요성에 대해서는 상세하게 설명하지만 자신을 문제해결의 일부로 보지 않고 다른 사람들의 변화를 통해 문제가 해결될 수 있다고 생각함 		

1. 해결중심상담의 특징과 주요 개념

〈다문화가족의상담과실제〉

4) 상담자와 내담자의 관계유형

불평형 내담자	방문형 내담자	고객형 내담자
비자발적 내담자 <ul style="list-style-type: none">• <u>자신에 대한 문제의식이 없고 변화하려는 동기가 약함</u>• <u>문제는 자신에게 있는 것이 아니라 다른 사람에게 있다고 생각함</u>		

1. 해결중심상담의 특징과 주요 개념

〈다문화가족의상담과실제〉


4) 상담자와 내담자의 관계유형

불평형 내담자	방문형 내담자	고객형 내담자
자발적이고 적극적인 내담자 <ul style="list-style-type: none">• <u>문제를 분명히 인식하고 자신이 원하여 도움을 요청함</u>• <u>문제해결을 위해 자신의 노력이 필요함을 인식하고 있음</u>• <u>고객형 내담자와 가장 쉽게 관계가 이루어짐</u>		

1. 해결중심상담의 특징과 주요 개념

〈다문화가족의상담과실제〉

5) 알지 못함의 자세(Not-knowing Posture)

 알지 못함의 자세

상담자가 언어적, 비언어적 행동을 통해 내담자에게 풍부하고 진실한 호기심을 전달하는 것

- ▶ 상담자는 내담자가 변화되어야 한다는 기대나 생각보다는 내담자의 말과 행동을 좀 더 많이 알고 싶어 하는 자세를 보여야 함

1. 해결중심상담의 특징과 주요 개념

〈다문화가족의상담과실제〉

5) 알지 못함의 자세(Not-knowing Posture)

알지 못함의 자세

상담자가 언어적, 비언어적 행동을 통해 내담자에게 풍부하고 진실한 호기심을 전달하는 것

2. 해결중심상담의 등장배경과 개입원칙

〈다문화가족의상담과실제〉

1) 등장배경

(1) 가족치료의 새로운 경향

전통적
가족치료

- ❖ 문제와 문제원인을 분석하고 해석하는 문제중심적 접근을 사용함
 - ➔ 문제의 근원을 파악하는 데 많은 시간을 할애함
- ❖ 문제를 해결하는데 도움이 되기보다는 문제를 더 발견하게 되고, 문제에 더 집착하는 경향이 있음
 - ➔ 문제해결에 도움이 되지 않는다는 비판이 제기됨

2. 해결중심상담의 등장배경과 개입원칙

〈다문화가족의상담과실제〉

1) 등장배경

(1) 가족치료의 새로운 경향

전통적
가족치료

- MRI(Mental Research Institute)의 단기치료센터가 중심이 됨
- 시간이 많이 걸리는 정신분석치료와는 달리 10회 정도의 짧은 기간에 내담자의 문제를 해결하려고 함
- 개입의 초점

문제에 대해 효과적으로 생각하는 방법과 그것을 다루는 실용적 방법을 찾는 것

2. 해결중심상담의 등장배경과 개입원칙

〈다문화가족의상담과실제〉

1) 등장배경

(1) 가족치료의 새로운 경향

새로운
경향
(단기
가족치료)

- 형식적인 진단과정을 거치지 않고 치료적 개입을 하면서 사정을 함
- 목표를 합리적이며 실천 가능한 것으로 설정함

2. 해결중심상담의 등장배경과 개입원칙

〈다문화가족의상담과실제〉

1) 등장배경

(2) 해결중심가족치료모델의 탄생



De Shazer & Insoo Berg

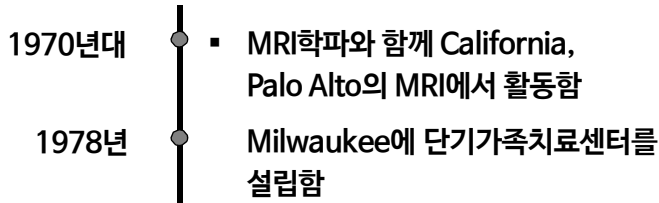
2. 해결중심상담의 등장배경과 개입원칙

〈다문화가족의상담과실제〉

1) 등장배경

(2) 해결중심가족치료모델의 탄생

- ▶ 드세이저와 인수버그(김인수)



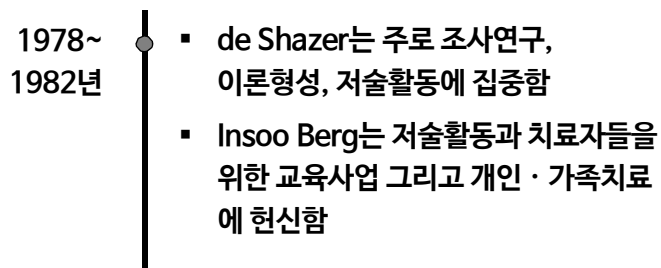
2. 해결중심상담의 등장배경과 개입원칙

〈다문화가족의상담과실제〉

1) 등장배경

(2) 해결중심가족치료모델의 탄생

- ▶ 드세이저와 인수버그(김인수)



2. 해결중심상담의 등장배경과 개입원칙

〈다문화가족의상담과실제〉

1) 등장배경

(2) 해결중심가족치료모델의 탄생

- ▶ 드세이저와 인수버그(김인수)

1982년~

단기가족치료를 기초로 해결방안
구축에 관하여 깊이 연구를 하면서
해결중심단기치료(Solution-Focused Brief
Therapy)라는 용어를 대외적으로 사용함
➔ 해결중심단기치료가 발전하게 됨

2. 해결중심상담의 등장배경과 개입원칙

〈다문화가족의상담과실제〉

1) 등장배경

(2) 해결중심상담의 철학적 배경

MRI
전략적
치료모델

- ‘병리’(문제)를 강조하지 않음
- 내담자를 둘러싼 문제의 결과에 초점을 맞춤
- 문제를 둘러싼 일련의 순서에 대해 질문함
- 단기접근임

후기사회
구성주의

- 현실이란 개인에 의해 사회적, 심리적으로 구성된 것임
- 언어는 내담자의 현실을 구성하기 위해 사용됨

2. 해결중심상담의 등장배경과 개입원칙

〈다문화가족의상담과실제〉

2) 개입원칙

(1) 중심철학

✓ 내담자가 문제 삼지 않는 것은 건드리지 않음

✓ 일단 무엇이 효과가 있는지를 안다면 그것을 더 많이 하게 함

✓ 그것이 효과가 없다면 다시는 그것을 하지 말고,
다른 것을 하게 함

2. 해결중심상담의 등장배경과 개입원칙

〈다문화가족의상담과실제〉

2) 개입원칙

(2) 개입목표

✓ 내담자 가족으로 하여금 현재하고 있는 것과는 다른 것을 하거나 생각해 내도록 하여 현재 개인이나 가족이 가지고 있는 문제를 해결하는 것

2. 해결중심상담의 등장배경과 개입원칙

〈다문화가족의상담과실제〉

2) 개입원칙

(3) 원조방향

직접적으로 무엇을 하라고
지시하고 가르치기



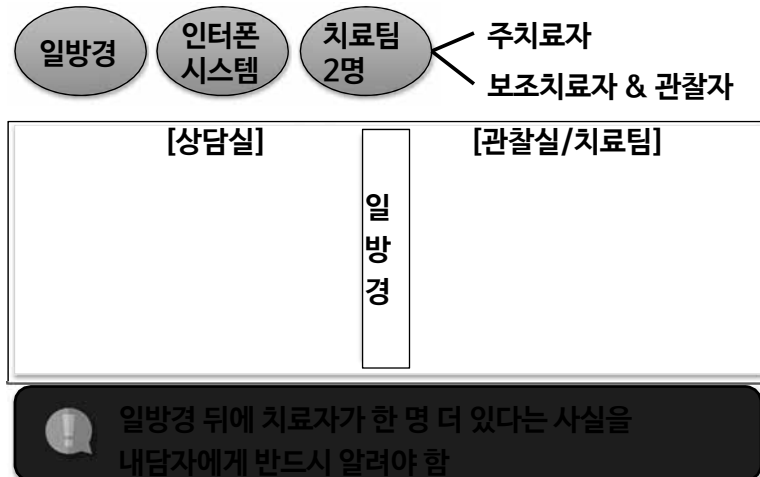
개인 혹은 가족들 스스로가
문제해결의 방안을 찾아내고
사용할 수 있도록 원조함

3. 해결중심상담의 상담구조와 개입과정

〈다문화가족의상담과실제〉

1) 상담구조

(1) 특징



3. 해결중심상담의 상담구조와 개입과정

〈다문화가족의상담과실제〉

1) 상담구조

(2) 세션(Session)의 구조

- ▶ 상담횟수에 제한을 두지는 않음
 - 일반적으로 6회~15회 정도 진행함

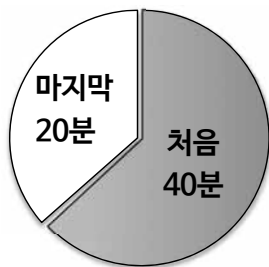
3. 해결중심상담의 상담구조와 개입과정

〈다문화가족의상담과실제〉

1) 상담구조

(2) 세션(Session)의 구조

- ▶ 치료시간 60분의 진행 내용



- 치료자와 내담자 간 상담이 진행됨
- 일방경이나 비디오 모니터를 통해 치료팀이 상담과정을 관찰하면서 필요한 경우 전화로 개입함

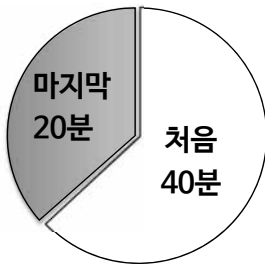
3. 해결중심상담의 상담구조와 개입과정

〈다문화가족의상담과실제〉

1) 상담구조

(2) 세션(Session)의 구조

▶ 치료시간 60분의 진행 내용



- 치료자(상담자)가 상담실을 나와 일방경 뒤에 있는 치료팀과 함께 치료과정을 검토하고 자문을 받으며 내담자에게 전달할 메시지를 작성함(10분)
- 메시지 작성 후 상담실로 들어가서 내담자에게 메시지를 전달하고 상담을 종료함(10분)

3. 해결중심상담의 상담구조와 개입과정

〈다문화가족의상담과실제〉

1) 상담구조

(3) 메시지작성과 전달

- ▶ 상담자는 상담을 잠시 중단하고 뒤편으로 물러나 짧은 시간을 이용하여 메시지를 준비함
- ▶ 상담자가 내담자에게 즉각적으로 반응하는 것으로부터 벗어나, 객관적인 사고를 통해 상담과정에서 내담자와 나누는 이야기를 정리함
- ▶ 내담자가 상담자의 메시지를 수용할 수 있는 방법으로 내담자의 상황 변화에 도움을 줄 수 있는 메시지를 준비함
- ▶ 메시지를 천천히 신중하게 읽으면서 내담자에게 전달함

3. 해결중심상담의 상담구조와 개입과정

〈다문화가족의상담과실제〉

1) 상담구조

(4) 과제부여

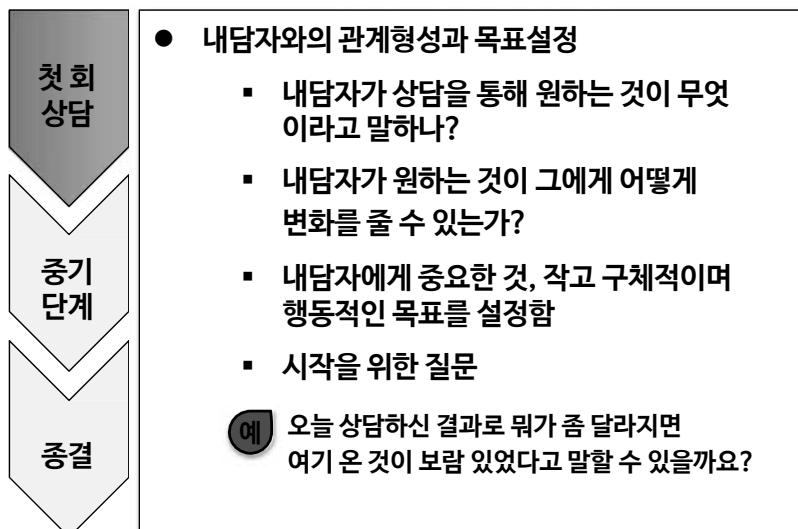
- ▶ 상담자는 내담자에게 과제를 내 줄 수 있음
 - 생각하기
 - 관찰하기
 - 확인하기
 - 작은 것 행동하기 등

“과제는 문제가 해결되는 방향으로 이끄는 역할을 함”

3. 해결중심상담의 상담구조와 개입과정

〈다문화가족의상담과실제〉

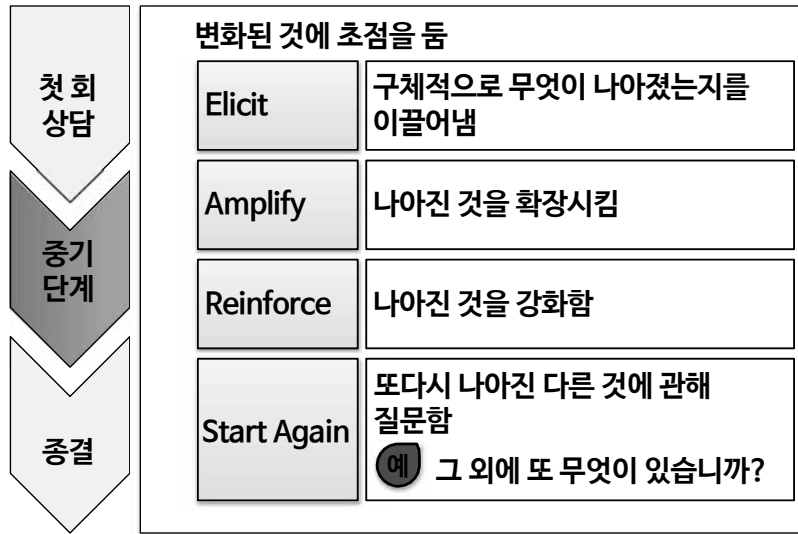
2) 개입과정



3. 해결중심상담의 상담구조와 개입과정

<다문화가족의상담과실제>

2) 개입과정

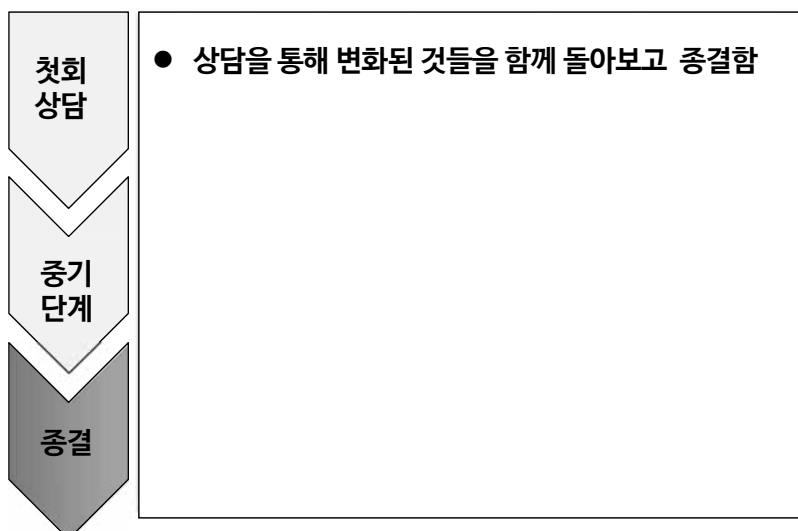


출처 : <https://thenounproject.com>

3. 해결중심상담의 상담구조와 개입과정

<다문화가족의상담과실제>

2) 개입과정



3. 해결중심상담의 개입기술

〈다문화가족의상담과실제〉

1) 해결중심상담의 상담기술

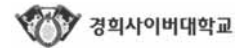
- 상담자와 내담자 간 신뢰형성의 기초임
- 내담자의 강점과 능력에 대해 경청하고, 이러한 강점을 인정해줌으로써 내담자가 상담자로부터 존중받고 있다는 느낌을 갖도록 함

경청과 인정

- 병리적 관점보다는 문제해결에 초점을 두고 내담자를 진단하거나 특정한 어떤 것을 하도록 강요하지 않음
- 내담자가 원하는 것을 성취하기 위해 어떻게 해야 하는가를 명확히 하도록 질문하고 그에 대한 반응에 호기심을 갖는 것임

호기심 갖기

- 37 -



3. 해결중심상담의 개입기술

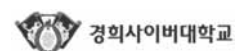
〈다문화가족의상담과실제〉

2) 언어의 중요성

- ▶ 해결중심상담의 경우 언어를 중요한 상담 도구로 여김

“ 다른 어떤 모델보다도 정확하고 적절한 언어 사용을 강조함 ”

- 38 -

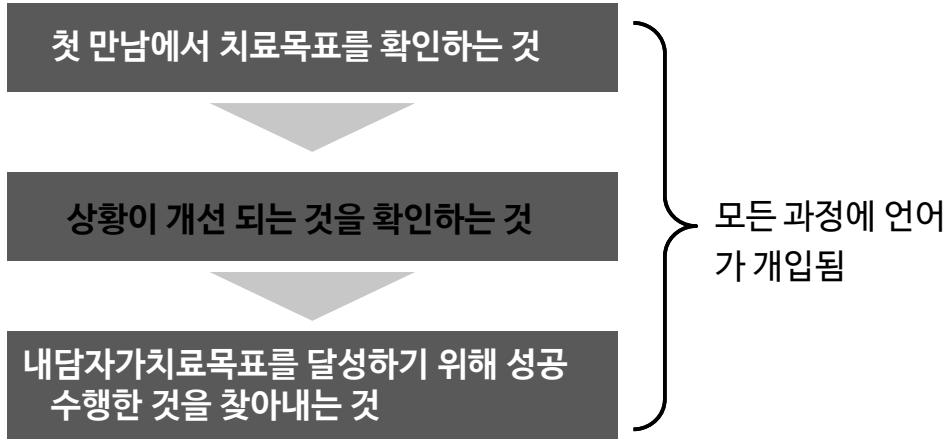


3. 해결중심상담의 개입기술

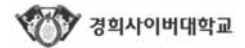
〈다문화가족의상담과실제〉

2) 언어의 중요성

- ▶ 상담의 전 과정이 언어를 통해 진행됨



- 39 -



3. 해결중심상담의 개입기술

〈다문화가족의상담과실제〉

3) 해결중심상담의 질문기술

1 치료면담 전의 변화에 대한 질문

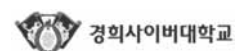
*내담자가 면담을 약속한 후 상담소에 오기까지
경험한 변화에 대해 알아보는 질문*

- 문제의 심각한 정도가 완화되었는지를 내담자 스스로 파악할 수 있도록 질문하는 것임



변화란 불가피하며, 계속적으로 일어남

- 40 -



3. 해결중심상담의 개입기술

〈다문화가족의상담과실제〉

3) 해결중심상담의 질문기술

1 치료면담 전의 변화에 대한 질문

예 첫 면담시간에 전화로 면담예약을 하고 처음 방문한 내담자에게

상담자 전화로 예약을 한 후 일주일이지났는데요, 그 동안 어떤 변화가 있었나요?

상담자 저희가 경험한 바로는 처음 상담을 신청했을 때와 상담을 받으러 오기까지의 사이에 어려운 상황이 좀 나아진 사람들이 많았습니다. 혹시 그런 변화를 경험하셨나요?

3. 해결중심상담의 개입기술

〈다문화가족의상담과실제〉

3) 해결중심상담의 질문기술

1 치료면담 전의 변화에 대한 질문

- ▶ 내담자가 면담을 약속한 후 상담소에 오기까지 경험한 변화에 대해 알아보는 것은 문제해결에 매우 중요한 단서를 제공함
- ▶ 내담자의 잠재능력을 발견하고 내담자 자신이 의식하지 못하는 해결방안을 찾는데 도움이 됨
- ▶ 면담 전 변화가 있는 경우, 내담자가 이미 보여준 해결능력을 인정하고 칭찬하고 강화하고 확대할 수 있도록 격려함

3. 해결중심상담의 개입기술

〈다문화가족의상담과실제〉

3) 해결중심상담의 질문기술

2 기적질문

기적이 일어나서 문제가 해결되었다고 상상하게 함으로써
문제 자체보다는 문제와 별개로 해결책을 생각해보게 하여,
기적이 일어났을 때 달라질 수 있는 일들을 실제 행동으로 해보게 하는 질문

3. 해결중심상담의 개입기술

〈다문화가족의상담과실제〉

3) 해결중심상담의 질문기술

2 기적질문

상담자

오늘 집으로 돌아가서 잠을 잤는데, 밤새
기적이 일어나서 문제가 해결되었다고 가정
해 봅시다.
아침에 일어났을 때 무얼 보면 기적이
일어났음을 알 수 있을까요?

내담자

.....

3. 해결중심상담의 개입기술

〈다문화가족의상담과실제〉

3) 해결중심상담의 질문기술

2 기적질문

- ▶ 기적질문의 효과
 - 변화의 목표를 내담자 스스로 찾게 함
 - 문제 자체를 제거시키거나 감소시키지 않고 문제와 떨어져서 해결책을 상상하게 하는 것임
 - 내담자가 바꾸고 싶어하는 것을 스스로 설명하게 하여 문제에 대한 집착에서 벗어나 해결중심 영역으로 들어가게 함

3. 해결중심상담의 개입기술

〈다문화가족의상담과실제〉

3) 해결중심상담의 질문기술

3 예외질문

*내담자의 성공경험과 현재 잘 하고 있는 것을
발견할 목적으로 활용되는 질문*

상담자 문제가 발생하지 않았던 때는 언제인가요?
문제가 발생하는 상황과 발생하지 않는 상
황이 어떻게 다른가요?

**** 예외 :** 내담자가 문제로 생각하고 있는 행동이 일어나지 않는
상황이나 행동

3. 해결중심상담의 개입기술

〈다문화가족의상담과실제〉

3) 해결중심상담의 질문기술

3 예외질문

▶ 예외질문의 전제

- 어떠한 문제에도 예외는 있게 마련임
- 예외질문은 문제해결을 위해 성공적으로 잘 하고 있으면서도 의식하지 못하고 있거나 가치를 두고 있지 못하는 것을 발견하고, 성공하였던 내담자의 행동을 상담자가 의식적이고 의도적으로 강화시키는 기술임

3. 해결중심상담의 개입기술

〈다문화가족의상담과실제〉

3) 해결중심상담의 질문기술

4 척도질문

문제의 심각한 정도를 사정하고, 치료목표 성취 정도를 측정하고, 결과를 구체적으로 평가하는데 있어 구체적인 수치를 사용하여 정도를 표현하는 질문

상담자

치료를 받으러 왔을 때의 우울한 상태를 0점, 치료목표가 성취된 상태를 10점이라고 한다면, 오늘 상태는 몇 점 정도인 것 같으세요?
1점을 높이기 위해 무엇을 다르게 행동해야 할까요?

3. 해결중심상담의 개입기술

<다문화가족의상담과실제>

3) 해결중심상담의 질문기술

4 척도질문



척도질문 사용시 구체적으로 시간을 제한해 주어야 내담자가 혼동하지 않음



예 오늘, 지난 주, 지난 달 등



3. 해결중심상담의 개입기술

<다문화가족의상담과실제>

3) 해결중심상담의 질문기술

5 대처 / 극복질문

문제 상황에 있는 내담자에게 경험을 활용하도록 하고 새로운 힘을 갖게 하며 자신의 자원과 강점을 발견하도록 하는 데 도움이 되는 질문

- 어려운 상황에서 잘 견뎌내고 더 나빠지지 않은 것을 강조하고 그것을 인식 및 확대하기 위한 근거로 이용함

상담자

그렇게 힘든 상황에서도 모든 것을 포기하지 않고 어떻게 오늘까지 지탱해 왔나요?
지금까지 해온 것을 유지하기 위해 무엇을 해야 하나요?



3. 해결중심상담의 개입기술

〈다문화가족의상담과실제〉

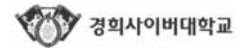
3) 해결중심상담의 질문기술

6 관계성 질문

내담자와 중요한 관계에 있는 사람들의 시각에서 내담자를 보게 하는 질문

- 사람이 자신의 희망, 힘, 한계, 가능성 등을 지각하는 방식은 자신에게 중요한 타인이 자신을 어떻게 보고 있을 것이라는 생각과 밀접한 관계가 있음
- 내담자는 문제가 해결되었을 때 자신의 생활에서 무엇이 달라질 것인지에 대해 전혀 예측하지 못하는 경우가 있음
 - 내담자가 자기 자신을 자신에게 중요한 타인의 눈으로 보게 되면 이전에는 없었던 가능성을 만들어낼 수도 있음

- 51 -



3. 해결중심상담의 개입기술

〈다문화가족의상담과실제〉

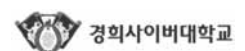
3) 해결중심상담의 질문기술

6 관계성 질문

상담자

OO씨 아버지가 여기 계시다고 가정하고 제가 아버지께 OO씨 문제가 해결될 때 무엇이 달라지겠느냐고 묻는다면 아버지는 뭐라고 말씀하실까요?

- 52 -



종합하기

1. 다음 내용이 맞으면 O, 틀리면 X 하세요.

해결중심상담은 내담자의 문제를 파악하는데 주력하기보다는 내담자가 원하고 기대하는 해결에 초점을 두는 것이다.

- 정답: O
- 해설: 해결중심상담에서는 내담자의 문제를 위해 반드시 문제가 무엇인지 밝힐 필요는 없으며, 상담을 통해 내담자가 기대하는 미래가 어떤 것인지를 분명하게 하는 것이 더 도움이 된다고 본다.

종합하기

2. 다음 내용이 맞으면 O, 틀리면 X 하세요.

- **해결중심상담에서 ‘알지 못함의 자세(Not-knowing Posture)’란 내담자가 진정으로 기대하는 것이 무엇인지 상담자는 근본적으로 알 수 없다는 것을 의미한다.**
- 정답: X
- 해설: 내담자의 생각을 모른다는 의미가 아니라 상담자가 언어적, 비언어적 행동을 통해 내담자에게 풍부하고 진실한 호기심을 전달하는 것을 의미한다. 즉 상담자가 내담자의 말과 행동을 좀 더 많이 알고 싶어 하는 자세를 보여야 한다는 것이다.