

해결중심단기상담을 통한 불안과 강박행동에 대한 사례 연구

조 윤 진*·윤 천 성**

초 록

본 연구는 짧은 상담기간의 효과성이 입증되는 해결중심단기상담이 최근 많이 연구되고 있지만, 대부분이 집단프로그램, 양적연구에 국한되어 있는 상황에서, 불안과 강박행동으로 인해 일상의 어려움을 겪는 내담자에 대한 질적 연구 방법의 하나인 사례연구이다.

본 연구목적은 일반적인 상담 회기가 아닌 내담자가 원하는 짧은 3회기의 상담기간 내에 해결중심단기상담 원리인 척도질문에 의해 불안과 강박행동에 대한 점수 변화와 상담 참여 전과 참여 후의 내담자의 행동변화를 알아보는 데 있으며, 서울00종합사회복지관 가족상담소에서 2015. 02. 23~03. 09까지 매 회기 80분, 총 3회기 상담을 실시하였고 연구문제는 다음과 같다

1. 해결중심단기상담의 척도질문으로 불안과 강박행동에 대한 점수 변화를 알아본다.
2. 해결중심단기상담 참여 전과 참여 후의 행동변화를 알아본다.

연구문제에 따라 해결중심단기상담 3회기를 실시한 결과 해결중심단기상담의 척도질문을 통해 긍정적인 점수변화를 보였으며, 상담 전과 달리 상담 후에 불안과 강박행동에 대한 변화가 있었다. 향후 사정을 최소화하는 해결중심단기상담에서 척도질문을 이용해 내담자의 주관적 평가 척도점수의 단계적인 변화를 객관적으로 활용하는 방안과 해결중심단기상담을 통한 불안과 강박행동을 연구하고자 하는 연구자들의 자료로 활용되길 바란다.

주제어 : 해결중심단기상담, 해결중심치료, 불안, 강박행동

I. 서 론

1. 연구의 필요성 및 목적

사람들은 회노애락 외에도 다양한 감정과 정서를 적절히 사용하며 살아가고 있고, 불안도 일반적인 상황에서 부적절한 불편함을 심하게 느끼는 하나의 정서이기도 하며, 김지성(2007)은 강박행동은 일상생활에 지장을 줄 정도로 특정 사고나 정서, 행동을 반복적으로 하며 불편감과 불안감을 야기 시킨다고 한다.

* 한국희망가족상담연구소 소장 (E-mail : haengok52@naver.com)

** 서울벤처대학원대학교 융합산업학과 교수(교신저자) (E-mail : staryoun@hanmail.net)

투고일 : 2015년 5월 30일

수정일 : 2015년 6월 8일

게재확정일 : 2015년 6월 14일

일반 상담회기 보다 짧은 기간에도 효과성이 입증된 해결중심단기상담이 최근 들어 많이 연구되고 있지만, 대부분이 집단프로그램이거나, 양적연구에 국한되어있고, 불안과 강박행동에 대한 질적 연구가 상당히 부족한 실정이며, 내담자가 3회기 상담을 강력히 원하는 상황에서, 해결중심단기상담이 불안과 강박행동에 어떤 변화나 효율성이 있는지 알아보기 위해 질적 연구의 한 방법을 적용한 심층적인 단일사례연구가 필요하다.

본 연구의 목적은 내담자의 불안과 강박행동이 3회기 상담 이라는 짧은 기간에 일어나는 변화와 상담 전과 상담 후의 행동변화를 알아보는 데 있다.

2. 연구 문제

1. 해결중심단기상담의 척도질문으로 불안과 강박행동에 대한 점수 변화를 알아본다.
2. 해결중심단기상담 참여 전과 참여 후의 행동변화를 알아본다.

II. 이론적 배경

1. 해결중심단기상담의 역사

해결중심단기상담은 Steve de Shazer와 Insoo Kim Berg에 의해 1978년 미국 위스콘신 주 밀워키에 위치한 단기가족치료센터(Brief Family Therapy Center: BFTC)에서 동료들과 함께 개발한 심리상담모델이며, 1982년에 해결중심단기치료(Solution-focused brief therapy)라고 부르기 시작하였고, 내담자가 ‘문제가 아닌 예외상황’, 즉, 해결책을 이미 갖고 있음을 발견하면서 붙여진 이름이라고 정문자 외(2012), 오은숙, 최중진(2014)이 정의하였다.

해결중심단기상담 (Solution Focused Counseling)은 기존의 문제 중심적인 접근으로 문제의 원인을 제거하려는 노력보다 내담자가 이미 가지고 있는 자원을 활용하여 내담자가 원하는 해결이 무엇인가에 초점을 두어 의미 있는 해결방안을 구축하도록 돕는 것을 목표로 하는 해결구축모델이라고 De Shzer(1988), Berg(1994), 송성자,(1995), 하유경(2013)이 기술했다.

김정택, 송성자(1994), 전귀남(2004), 하유경(2014)은 국내에 해결중심단기상담이 소개된 것은 1987년 Insoo Kim Berg에 의해 해결중심단기치료 모델에 관한 교육과 훈련이 실시되면서부터이라고 하였고. 상담기간이 단기로 짧고, 상담 종결 후에도 지속되는 효과가 좋으며, 그 자체적으로 의도적이고 계획적이며, 효과성과 효율성을 강조하는 상담이라고 송성자(1982)는 주장하였다.

이현주(2014)는 해결중심단기상담의 효과가 프로그램 추후까지 지속되는 De Shazer (1985)의 연구에서 상담종결 6개월~1년 후 진행한 추후조사 결과 상담했던 문제에 대해

82%의 클라이언트가 호전되었다고 보고하였고, De Jong과 Hopwood(1996)의 연구에서도 상담종결 7~79개월 이 후 전화면담을 통해 실시한 추후조사에서도 척도점수가 사후 조사보다 더 커진 점을 보고 하였다고 했다.

〈표. 1. 한국에서의 해결중심단기상담 적용 사례〉

해결중심단기상담 개인사례	연구자	해결중심단기상담 집단사례	연구자
빈곤가족	김윤주,1996	학령 전 장애아동의 어머니	최예리, 1998
주의 산만한 아동	최인숙,1994	알코올 중독자의 자녀	박재연, 1999
십대 문제행동 소녀	정문자,1995	알코올 중독 환자	정민희, 1998
아내구타	허남순,1995	만성질환자 자녀	이정은, 2000
청소년 자녀문제	이영분,1995	가출부랑 청소년	조명숙, 1999
부부상담	최규련,1994	농촌고등학생	김건, 2004
역기능 가정 청소년	박연순,2015	결손가정 초등학생	고애화, 2008
인문계 고등학생	오은숙 · 최중진, 2014		

출처 : 이숙영(2014), 오은숙·최중진(2014), 박연숙(2015), 연구자 정리

이현주(2014)는 해결중심단기상담이 부부, 대학생, 저소득층, 결혼이민자, 북한이탈주민, 알코올중독자, 인터넷중독자, 노숙자들을 대상으로 개인, 가족 또는 집단의 다양한 치료형태로 적용되고 있음을 보여주고 있다고 정의하였으며. 그 외 한국에서의 해결중심단기상담을 적용한 사례는 연구자가 <표 1>에 정리하였다.

2. 해결중심단기상담의 정의와 원리

1) 해결중심단기상담의 정의

해결중심단기상담에 대해 하유경(2013)은 문제나 문제의 원인과 그 발달 배경에 초점을 맞추는 것이 아니라 해결, 즉, 원하는 미래와 목표에 초점을 맞추는데, 문제 해결을 위해 반드시 원인을 밝힐 필요는 없으며, 문제가 무엇인가 찾기보다 내담자가 원하는 해결이 무엇인가에 중점을 둔다고 하였다.

김유숙(2012), 하유경(2013)이 말하기를 해결중심단기상담은 인간행동의 이론적 가설의 틀에 맞추어 사정하지 않고, 내담자가 겪은 문제에 대한 어떤 특정 가정도 하지 않고, 문제해결을 위해 상담자가 해결책을 제시하기보다 내담자 중심의 상담을 이끌어 가야한다는 것으로 정리 기술하였다.

해결중심단기상담의 기본원리에 대해 De Shazer, Berg 등. (1986), De Shazer(1988), O'Hanlon & Weiner Davis(1989), Pellar& Walter(1992), 가족치료연구모임(1996), 장은

진(2007), 한국단기가족치료연구소(2011), 김유숙(2012), 하유경(2013), 이정훈(2013), 이현주(2014), 박연숙(2015)의 정의를 기술하면 아래 다섯 가지와 같다.

- 가. 병리적인 것 대신 인간의 건강한 측면에 초점을 둔다.
- 나. 내담자의 장점, 자원, 건강한 특성들을 최대한 활용해 문제 해결책을 찾는다.
- 다. 모든 문제는 예외적인 상황이 있고, 이것이 해결방안이 될 수 있다.
- 라. 작은 행동의 변화가 큰 변화를 이끈다.
- 마. 현재와 미래에 초점을 맞춘다.

이와 같이 그들은 해결중심단기상담은 인간에 대한 긍정적인 철학에서 출발하여 내담자의 잠재능력을 인정하고, 그것을 확대하거나 강화하여, 스스로 자신의 실체를 완성할 수 있도록 돕는 상담과정이라고 정의하였다.

2) 해결중심단기상담의 원리

가. 내담자 유형

한국단기가족치료연구소(2011)는 해결중심단기상담에서는 상담을 하러 오는 내담자의 특성에 따라 방문자형, 불평형, 고객형으로 분류하였는데, 유형별 특성은 아래에 기술하고, 연구자가 <표 2>에 정리한다.

첫째, 방문형 내담자인데, 이들은 대부분이 비자발적인 참여자로, 치료자와 함께 다루어야 할 문제가 있다고 생각하지 않는 경우가 많으며, 치료목표, 과업, 결과는 자신이 원하는 것과는 다른 것들이라고 생각하는 편이다.

둘째, 불평형 내담자로 불평이나 문제를 함께 확인하지만 문제를 해결하기 위해 자신이 무엇인가를 해야 한다고 생각 않고, 해결책이 다른 누군가의 변화를 통해 이루어질 수 있다고 믿는 경우가 대부분이다. 이들은 치료자가 문제 있는 사람을 변화시키는 방법을 가르쳐 주기를 바라며, 자기 이야기만 경청해 주기만을 원하기도 하는 유형이다.

셋째, 고객형 내담자들은 자신과 관련된 치료목표를 위해 자신의 행동을 변화시킬 준비가 되어 있으며, 자신을 문제해결의 한 부분으로 보고, 무엇인가 할 의지를 보이는 유형이다.

한국단기가족치료연구소(2011)에서는 이 세 가지 내담자의 유형은 변화할 수 있다고 주장하며, 치료자와 대화를 통해 불평형 내담자나 방문형 내담자가 고객형 내담자로 전환될 수 있다고 했으며, 이를 잠재적 고객형 유형의 내담자라고 기술한다.

본 연구에서의 내담자는 자신의 문제는 알고, 상담 받고자 하는 호기심은 있었지만, 실제로 행동을 바꾸고자 하는 생각은 없었으며, 변화를 위한 행동시도도 하지 않았고, 자신

의 강박행동 불안의 원인을 외부 상황에 두고 있었을 뿐 아니라, 상담현장에 와서도 상담사가 강박행동 불안에 대한 해답을 주기를 원했기에 내담형 고객을 가장한 불평형 고객이라고 볼 수 있겠다. 상담을 진행하면서, 상담사와 라포 형성이 잘되고, 상담의 목표를 내담자 스스로 결정하게 되고, 지지와 격려, 인정으로 인해 내담자는 상호 협력적으로 상담에 임하고, 자발적이며, 적극적인 고객형로 변화되었다.

〈표. 2. 해결중심단기상담에서의 내담자 유형〉

내담자 유형	상담 참여도	치료적 과업
방문형	비자발적 참여	<ul style="list-style-type: none"> • 내담자가 무엇을 찾고 있는지를 분명히 하는 것 • 실행 가능한 목표를 만드는 것.
불평형	자발적	<ul style="list-style-type: none"> • 문제와 해결에 대한 내담자의 지각 바꾸기.
고객형	자발적 적극적	<ul style="list-style-type: none"> • 내담자가 제일 먼저 행하고자 하는 적극적이며 행동적인 것이 무엇인가를 밝히기. • 상담 전 변화나 의도적 예외를 지지하고 강화하기.
잠재적고객형	자발적 적극적	<ul style="list-style-type: none"> • 방문형, 불평형 내담자가 대상자임. • 상담사와의 상담으로 인해 고객형으로 유형변화가 일어나게 될 수 있는 유형.

출처 : 한국단기가족치료연구소(2011), 하유경(2013), 연구자 정리

나. 해결중심단기상담 질문법

해결중심단기상담에는 8가지 질문법이 있는데, 그 질문법에 대해 Berg(1992), Brief Family Therapy Center(1992), (Karl(1995), 박희자(2001), 정유미(2004), 하유경(2014), 박연숙(2015)도 연구하고 기술한 내용은 다음과 같다.

상담 약속 후 발생한 변화를 알기 위한 상담 이전의 변화에 관한 질문(pre-sessionchange question), 성공경험과 현재 잘하고 있는 것을 발견하는 예외질문(exception-finding question), 현실변화 구축과 가능성에 대한 기적질문(miracle question), 만성적 어려움에 관련된 대처·극복질문(coping question), 중요한 관계, 혹은 긍정적, 부정적, 영향력이 있는 위치나, 역할의 사람들이 가진 생각, 의견, 지각 등에 대해 묻는 관계성 질문(relationship question) 이 있다.

내담자에게 자신의 문제, 우선순위, 성공, 정서적 관계, 자아존중감, 문제 해결가능성에 대한 확신 등을 1부터 10까지의 수치로 표현하게 하는 척도 질문(scaling question)은 구체적으로 자신의 상태를 표현하고, 상담을 통한 변화 정도를 사실적으로 설명하는 데 도움이 되는데, 본 연구에서는 내담자의 변화를 <표 7>로 나타냈다.

3. 불안과 강박행동

불안(anxiety)란 의미에 대해 김성희(2012)는 ‘안정되지 않은 상태, 안전하지 못한 상태’를 의미한다고 정의하였으며, 그 말의 어원은 라틴어 ‘anxietas’ (정신적 불안정성, 불확실성 혹은 공포에 대한 지속적인 경향)와 ‘angor’ (일시적인 신체 증상)가 영어의 ‘anxiety’로 통합된 것으로, 불안에는 심리적 불안과 신체적, 생리적 불안 모두를 포함한다고 한다.

Borkovec 외(1977), 한덕웅 외(1993, 재인용), 김양숙(2006), 안창일 외(2008)김성희(2012)는 불안(anxiety)은 인간의 기본 정서이며, 위협에 대처하려는 적응기제로서, 걱정과 불편함의 주관적인 상태, 또는 그런 상태에서부터의 확산을 의미하며, 신경증이나 정신병의 기저에 깔려있는 중심요소로서 아주 중요한 요인이 되고 있을 뿐만 아니라 인간 존재의 기본 요건으로 인정되고 있다고 기술했다.

안창일 외(2008), 김성희(2012)는 불안은 앞으로 닥쳐올 문제를 해결 할 수 없을 것이라고 자각하고, 불가피한 위협을 예감하며, 위급, 위협적 상황에 맞부딪히게 되는 우려와 근심을 끊임없이 반추하는 확산된 두려움이라고 했다.

강박행동(Obsessions)에 대해 김지성(2007), 김지현(2015)은 의지와 무관하게 반복적으로 의식에 침투하는 생각, 충동, 이미지로, 반복적이며, 지속적인사고 충동 또는 심상으로 현저한 불안과 불편감을 초래한다고 정의하였다.

김지현(2014)은 강박행동(compulsions)은 강박사고에 대한 반응으로서 해야만 하거나, 엄격히 적용되어야 하는 규칙에 따라 의무적으로 하는 반복적 행동이나 정신적 활동이라고 기술하면서, 이런 강박행동이나 정신적 활동은 강박행동사고로부터 초래되는 불안과 고통을 예방하거나 감소시키고, 두려운 사건이나 상황이 발생하는 것을 방지하려는 목적이 있다고 한다.

이러한 강박행동은 주로 반복적인 회현적, 내현적 행동으로 나타나는 경향이 있는데, 예를 들자면, 확인하기, 세척하기, 정리정돈, 수집, 기도하기, 숫자세기, 속으로 단어 반복하기 등으로 나타나는 경우라고, Antony, Downie & Ssinson(1998), Rasmussen & Tsuang (1986), 김지성(2007)이 정의하였다.

Ⅲ. 연구방법과 절차

1. 연구방법

본 연구는 내담자가 일반적인 상담 회기보다 짧은 3회기 상담을 강력히 원하였기에, 해결중심단기상담으로 진행되었으며, 해결중심단기상담의 척도질문에 의한 주관적 점수 변화를 통해 불안과 강박행동에 대한 긍정적 변화를 점수로 알아보기로 하였다. 상담 전과 상담 후의 행동변화에 대해 알아보는 방법에 있어서는 박준경(2008), Goetz & Lecompte

(1984)이 사례연구대상에 대해 기술한 성격상, 사변적 논의, 혹은 통계적 조사, 분석보다는 사람들의 일상적 언어와 행동을 최대한 그들의 관점에서 읽고 해석하는 접근이 필요하다는 기본 정신에 입각해, 질적 연구의 한 방법인 단일사례연구를 하였다.

1. 해결중심단기상담의 척도질문으로 불안과 강박행동에 대한 점수 변화를 알아본다.

1) 연구대상자

본 연구에서 연구대상자는 21세의 여자 대학생으로, 가족력이나 기질적 원인은 찾을 수 없으나 중학시절부터 집안에 혼자 있으면, 귀신이나, 마스크에 등장하는 강력 사건이 일어날 것 같은 불안과 문 잠금쇠를 수시로 열고, 잠그는 강박행동으로 힘들어하고, 저녁 시간에는 버스 정류장에서 집까지 혼자 가는 것이 어려워 가족이나 지인이 동행을 해야 하며, 길에서도 주관적 판단에 의해 인상이 좋지 않는 사람들에게서 피해를 입게 될 지도 모른다는 불안으로 일상생활의 어려움이 있었다.

상담받기 3개월 전 부와의 의견 충돌 중, 폭력적 상황이 아닌데도 마스크에서 보던 폭력 장면이 내담자에게 떠오르면서, 마비, 호흡곤란, 경련등의 신체화증상이 있었고, 1~2개월 전에는 지하철 안에서 본 남성과 눈이 마주 치자, 불안이 증폭되어, 집에 돌아오는 중 호흡곤란과 경련, 마비 2차 신체화 경험을 하게 되었고, 앞으로 자신의 불안과 강박행동이 더 심해지게 될까봐 불안해졌으며 상담에 관심을 가지게 되었다.

2) 가족 구성원

내담자의 부(54세)는 자영업자로 성격이 강하나, 어떤 상황에서든 내담자가 데리러 오라고 하면 얼른 대답하고 데리러 와주고, 때리거나 거친 사람은 아니고, 내담자를 위해 모임을 가도 핸드폰을 항상 켜놓는 좋은 분이다. 모는 48세로 부와 같이 자영업을 하며, 부와는 사이가 좋은 것 같으며, 자신과 잘 통하고, 성격이 부드럽고, 어떤 모임이나 상황에서도 핸드폰을 받아주고 데리러 와주시는 분이다. 오빠는 23세로 자기 일을 잘하고, 내담자가 혼자 있으면 무서워 할까봐 신경을 잘 써주는 편이며, 사이가 좋은 편이다. 현재 80세인 조모는 무섭고 강한 성격이지만, 어릴 때 같이 살면서 내담자가 유치원과 학교를 다녀오면 많이 챙겨주시고, 자신에겐 잘했는데, 어느 날 문이 활짝 열려 있고, 집이 엉망으로 어질러져 있어서 무서웠는데, 할머니가 쓰러진 그 날 이후 현재까지 고모와 같이 살고 계신다.

2. 연구절차

1) 연구설계

내담자는 방학과제와 신학기 수업의 시작으로 상담을 장기간 할 수 없으며, 학교와 상담기관, 상담기관과 집과의 거리가 각각 장거리였고, 내담자가 어둠이 깔리면 혼자 집으로 가

는 길을 가지 못하는 특수한 상황이기에, 상담을 최소화하면서도 내담자의 불안과 강박행동을 해결해야 하는 현실적 상황에 적합한 해결중심단기상담으로 개입을 하기로 하였다.

연구자는 내담자의 자원이 무엇인지, 어떤 장점과 강점이 있는지를 찾아내면서, 해결중심단기상담의 3회기 상담을 통해 일어나는 긍정적 변화를 해결중심단기상담의 척도질문에 대한 변화 점수를 알아보고, 상담 참여 전과 참여 후의 행동변화에 대한 긍정적인 경험을 단일사례연구로 한다.

2) 연구평가절차

일반적인 해결중심단기상담은 5단계에 걸쳐 진행하지만, 해결중심단기상담의 평균 회기 수가 4.30회 라는 Mcdonale(2005)의 연구를 토대로 한 김선연(2009), 박연숙(2014)의 학교상담이 가지는 시간적 제약을 고려한 4단계 축소모델을 토대로 진행하되 해결방안 구축 및 해결로 유도하는 단계와 해결중심적단기상담 개입 단계를 묶어서 하나의 단계로 구성한 연구 모형을 도입하기로 하였다.

그러나, 내담자가 자신의 상황을 주장하며, 최대한 3회기 이상은 참여에 어려움이 있다고 강력히 주장하였다. 연구자는 de Shazer, Berg 등. (1986), de Shazer, (1988), O'Hanlon & Weiner Davis(1989), Pellar&Walter(1992), 가족치료연구모임(1996), 장은진(2007), 한국단기가족치료연구소(2011), 김유숙(2012), 하유경(2013), 박연숙(2015)이 기술한 내담자가 원하는 것을 중심으로, 상황과 변화에 맞추면서도 상담목표를 이끌어 가는 해결중심단기상담의 기본 원리와 가정에 맞추어 해결중심단기상담 모형설계를 3단계로 재구성하여 <표 5>로 나타냈다.

3. 해결중심단기상담모형

Berg(1992)가 단기가족치료센터(BriefFamilyTherapyCenter)에서 사용한 5단계 모형을 토대로, Karl(1995)이 체계화시켜 정의한 '해결중심단기상담의 치료 5단계 모형'이 있으며, 한국에서는 박희자(2001), 정유미(2004), 하유경(2014), 박연숙(2015)도 연구하고 기술한 내용은 아래와 같고, <표 3>에 나타냈다.

1) 해결중심단기상담 치료 5단계 모형(5-Step Treatment Model)

가. 제 1단계 : 상담자와 내담자의 관계 형성하기

상담자는 처음 내담자와 만날 때부터 존중과 권한을 부여하는 분위기를 만들어 내담자가 상담에 참여하게 된 동기와 상황, 또는 입장 등에 따라 고객형, 불평형, 방문형 등의 유형으로 파악하고 그에 맞는 과제를 제시하며, 내담자의 상담에 대한 동기 수준을 파악해 치료 전략을 세운다.

나. 제 2단계 : 치료 목표 설정하기

내담자의 준거들 안에서 문제를 이해하고, 해결에 집중하며, 작은 변화를 일어나게 하기 위한 목표 설정의 원칙에 대한 개념을 발전시켰다.

다. 제 3단계 : 내담자를 해결책으로 이끌기

상담자는 질문을 매우 신중하고, 다양하게 효과적인 질문을 선택해야 하는데, 변화를 이끄는 주요 질문 기법으로는 상담 전 변화에 대한 질문, 예외 질문, 기적 질문, 척도 질문, 대처 질문 등이다.

라. 제 4단계 : 해결 중심적 개입하기

이선옥(2007)은 한 회기의 후반이 되면 상담자는 잠시 상담실을 나와, 일방경 뒤에 있는 치료팀과 함께 치료과정을 검토하고 자문을 받으며 내담자를 위한 메시지를 작성한다고 했는데, 이 메시지는 확인시키기- 연결부분- 과제주기로 구성된다.

마. 제 5단계 : 목표 유지하기

마지막 단계에서는 그동안 이루어 낸 내담자의 작은 변화를 어떻게 계속 유지 시킬 것인가에 대한 전략에 초점을 맞춘다.

〈표. 3. 해결중심단기상담 치료 5단계 모형〉

단 계	단계별 목표
1단계	상담자와 내담자의 관계 형성하기
2단계	목표 설정하기
3단계	내담자를 해결책으로 이끌기
4단계	해결중심적 개입하기
5단계	목표 유지

출처 : Karl(1995), 박희자(2001), 정유미(2004), 하유경(2014), 박연숙(2015), 연구자 정리

2) 해결중심단기상담모형설계

본 연구에서 상담회기의 부족함이 있지만, 보편적으로 1 회기 당 상담시간이 50분~60 분인 시간을 감안해보면, 1회기 상담시간이 80분이므로 전체 상담시간은 4~5회기 상담시간과 같다고 볼 수 있겠다. 연구대상자는 상담을 받으러 오기 전 한 달 여동안 내담자의 모가 지인들 중에서 상담을 받은 유경험자들을 탐문, 탐색하여 연구자를 선정하여 상담을 온 케이스이므로, 1회기 상담에서 상담사에 대한 신뢰가 높은 장점이 있었다.

연구자는 이에 내담자의 이런 장점을 활용하여 김선연(2009), 박연숙(2014)의 해결중심 단계상담 4단계 축소모델을 토대로 1단계에 목표 설정, 해결 유도단계를 한 단계로 통합하였다. 2단계에서는 해결책으로 이끌기와 해결중심적 개입을, 3단계에서는 목표 달성 확인과 변화를 유지하기로 재구성하였으며, 그 내용은 정리 한 뒤 <표 4>로 나타냈다.

<표. 4. 해결중심단계상담 4단계 축소모델>

단계	단계별 목표
1단계	협력관계 형성
2단계	상담목표 설정
3단계	해결방안 유도, 해결개입
4단계	변화유지

출처: 김선연(2009), 박선연(2015), 연구자 정리

<표. 5. 해결중심단계상담 3단계 축소모형>

단계	회기	단계별 목표	내용
1 단계	1	<ul style="list-style-type: none"> • 목표 설정하기. • 해결유도하기. 	<ul style="list-style-type: none"> • 내담자와의 상호협력, 목표 탐색과 목표 설정하기 • 상담에 대한 기대치와 그 기대 만큼 좋은 결과를 얻기 위해 무엇을 해야 할지 알아보기 • 예외질문과 대처질문, 척도질문을 활용함.
2 단계	2	<ul style="list-style-type: none"> • 해결책으로 이끌기. • 해결중심적 개입. 	<ul style="list-style-type: none"> • 변화된 자신의 모습 알아보고, 인정하기. • 앞으로 더 변화되고 싶은 점들을 알아보기. • 변화된 자신의 모습을 누가 알아차릴 것인지를 알아보기. • 상담 종결에 대한 준비를 함.
3 단계	3	<ul style="list-style-type: none"> • 목표달성 확인 • 변화유지 	<ul style="list-style-type: none"> • 현재의 변화를 내담자가 인정하기 • 현재 변화된 모습을 유지하기 위해 자신이 해야 할 행동을 생각하고, 관계성에 대해 말하기.

출처: 연구자 정리

4. 상담진행

1) 상담 윤리법

첫 상담에서 상담동의서를 제공하며, 연구대상자에게 상담사들이 내담자에게 지켜야 할 ‘내담자의 개인신상정보 및 가족 신상 유출 정보는 절대 비공개’라는 윤리법을 알린 뒤

‘연구이론을 위한 통계, 논문자료, 슈퍼비전 등으로 상담 내용을 활용할 수 있다.’는 문항을 설명을 자세히 공지 후, 축어록과 녹취에 대한 안내를 하였으며, 내담자의 동의와 함께 자필 사인을 받았다.

총 3회기에 걸친 상담과정은 각 회기의 목표와 상담 내용, 메시지는 구성하였으며, 매회기 상담은 녹음기로 녹취하며 축어록을 작성하였으며, 녹취한 상담내용은 매 회기 상담종료 후 36시간 이내 녹음전사 한 뒤 폐기처분하였다.

2) 해결중심단기상담 단계별 진행과정

본 연구의 대상자는 강박행동 불안증상으로 혼자 집에 있지 못하고, 집 안에 가족이 있어도 현관의 3종류의 잠금쇠가 잘 잠겨있는지 확인을 수시로 반복하는 어려움이 장기간 있었으며, 저녁에 혼자 귀가를 못하고, 최근 5개월 동안, 강박행동불안증상으로 2번의 신체화를 경험 한 후 이를 극복하기 위해 스스로 상담에 대한 관심을 가지게 되었다.

내담자의 모가 지인들 중 상담 유경험자를 탐문, 탐색해 서울00종합사회복지관 가족상담소의 본 연구자에게 상담의뢰를 했고, 상담시간의 부족이 심각한 상황적 어려움으로 인해, 해결중심단기상담을 하게 되었으며, 2015. 02. 23~03. 09까지 상호합의 하에 매 회기 80분, 총 3회기를 실시하였다.

가. 1단계 1회기 : 관계맺기, 목표 설정하기, 해결유도하기.

1회기 상담은 2015. 02. 23. 11:00~12:00에 진행되었으며, 상담회기와 시간, 상담목표에 대해 상호 협의를 한 후 내담자의 주호소 문제를 해결로 이끌기 위해 상담에 대한 기대점수와 내담자가 상담에 대한 상호 협력적 태도를 알아보고, 기적질문, 기적을 확대하는 질문을 사용했다.

도어 키와 문 잠금쇠에 대해 예외질문과 대처질문을 동시 사용하며 내담자가 자신의 행동을 비교하고, 합리적인 면을 스스로 느끼도록 하였으며, 척도 질문을 이용하였다.

메시지는 내담자가 상담에 적극적인 점과 자신의 강박행동 불안증상을 불편해하고, 개선하고자 하는 점, 어떤 일을 생각하면 집중하는 경향이 좋은 자원이라고 칭찬하였으며, 과제로는 집 앞에서 번호 키를 누르면서, 집안에서 좋은 일이 있을 것 같은 생각을 하고, 집 안에서도 이유는 알 수 없지만, 나에게 기분 좋은 느낌이 들 수 있는 것을 생각해보기를 내주었고, 내담자는 어렵지 않다고 하며 상담을 종료하였다.

나. 2단계 2회기: 해결책으로 이끌기, 해결중심적 개입.

2회기 상담은 2015. 03. 02. 15:30~16:50에 실시하였으며, 회기 목표로 혼자 할 수 있는 일 알아보기와 해결중심적 색채심리가계도를 통한 가족 친밀도 알아보기로 정하였다.

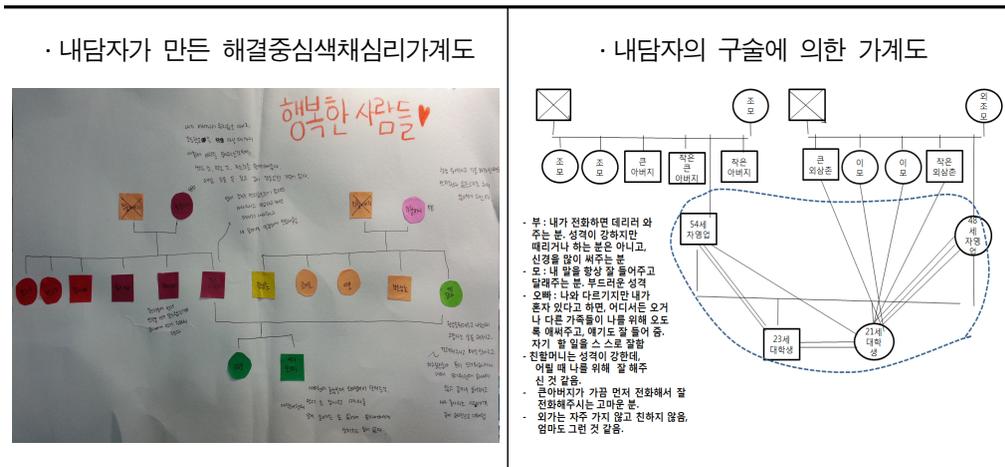
내담자는 한 주 동안의 변화된 자신의 기적같은 모습이 생겼다면, 생전 처음 가족이 없는데도 혼자 샤워를 했으며, 앞으로도 계속 할 수 있을 것 같다하였으며, 그 외에도 변화에 대한 예외 질문과 관계성 질문, 간접 칭찬을 하였다.

해결중심적 색채심리 가족도 표현에서 친가 쪽 가족은 성격이 강해 진한 붉은 계열을 외가는 파스텔 톤으로 표현하고, 자신의 어머니는 다른 가족과는 달리 자신을 편하게 해주는 사람이라 연두색으로 표현했다고 했으며, 그 전에 생각하지 못했던 가족들의 지지를 받는 자신을 알게 되었으며, 제목은 행복한 사람들이라고 지었다.

한 주 동안 자신의 변화된 점수는 1점에서 5점 정도라고 했고, 변화된 현재 모습을 유지할 수 있는 점수는 5점으로 구술 하였다.

메시지로는 내담자가 가족의 인정과 지지를 얻고 있다는 것을 깨달은 점과 자신의 변화를 위해 노력하고, 변화를 인정할 줄 아는 점을 칭찬하였고, 과제는 혼자 집에 있을 때 자신이 무엇을 더 할 수 있는지 더 알아보고 오기로 내주었다.

〈표. 6. 가계도〉



다. 3단계 3회기 : 목표달성 확인, 변화유지, 확대하기.

3회기 상담은 2015. 03.09. 16:30~17:50에 진행되었으며, 회기목표는 불안과 강박행동을 극복한 최근 변화에 대한 재인식과 강화로 하였으며, 길에서 인상이 안 좋은 사람을 만났을 때 하는 자신의 행동을 객관화하는 예외질문, 대처질문으로 진행하였다. 상담으로 변화된 긍정적인 부분을 앞으로도 유지하고 발전하기 위해 자신이 해볼 수 있는 것, 직접 할 수 있는 일을 알아보는 것을 중점으로 간접 칭찬과 변화에 대한 재인식 질문, 척도 질문, 대처질문, 관계성 질문을 사용하였다.

메시지는 상담 종결 후에도 자신이 현재의 변화를 유지하기 위해 생각하고 있고, 실천

할 행동들을 구체적으로 생각하고 있는 점을 칭찬하고, 집에서나 밖에서도 혼자 있으면서도 자신이 즐거워 할 일을 찾아서 해보는 것으로 과제를 주었으며, 내담자는 어렵지 않은 일이라서 자신이 할 수 있다고 하며 상담을 종결하였다.

IV. 연구결과

1. 해결중심단기상담의 척도질문으로 불안과 강박행동에 대한 점수 변화를 알아본다.

내담자가 상담을 받은 순간부터, 내적인 변화가 일어나는 자신의 모습을 1회기 상담에서는 2~3점으로 측정하였으나, 3회기에서는 현실적으로 변화된 자신의 모습을 8점으로 상승된 점수로 나타냈으며, 강박 불안증상의 척도 점수의 변화와 그 외 변화에 대한 척도는 <표 7>과 같다.

<표. 7 해결중심단기상담의 척도질문에 의한 점수 변화>

주 제	1회기	2회기	3회기
상담에 대한 기대점수	8점	8	8~9점
불안과 강박행동에서 긍정적으로 변화된 점수	2~3점	6~7점	8점
집안에서 불안해 하지 않음	2점	5점	8~9점
문 잠금쇠 확인하는 강박 행동	10점	5점	0점
불안에서 벗어나 혼자 걸을 수 있음	·	3~5점	6~7점
불안과 강박행동에서 변화된 긍정적 행동을 지속하고자 함	·	5점	8점
상담 만족도	7~8점	8점	9점

출처: 연구자 정리

2. 해결중심단기상담 참여 전과 참여 후의 행동변화를 알아본다.

해결중심단기상담을 통해 불안과 강박행동이 있던 내담자가 변화된 구체적인 행동 변화 태도는 여러 가지가 있는데, 이에 대해 <표 8>에 정리하였다.

〈표 8. 상담 참여 전과 참여 후의 강박행동의 변화 사례〉

변화상황	상담 전	상담 후
집 현관에서의 변화	<ul style="list-style-type: none"> • 현관 번호 키를 누르며 불안하고 두려워짐 	<ul style="list-style-type: none"> • 문을 열면 기분 좋은 느낌이 있을 거라는 생각이 의도적으로 하게 됨. • 불안하나 두려움 없이 번호 키를 누르게 됨.
집안에서의 변화	<ul style="list-style-type: none"> • 누군가 집에 오기 전에는 아무 것도 못하고 기다림. • 3 종류의 문 잠금쇠를 열고, 잠그는 반복적 행동을 수시로 하며 확인 함. 	<ul style="list-style-type: none"> • 시험공부 혹은 숙제를 하거나, 책을 읽음. • 혼자 있어도 웃도 같아입고, 생전 처음 혼자 있으며 샤워도 했고, 문 잠금쇠에 신경을 쓰지 않으며, 집안에서 할 일을 찾아서 함. • 가족들에게 전화를 전같이 하지 않을 수 있음.
거리에서의 변화	<ul style="list-style-type: none"> • 지나는 사람에게 신경씀. • 인상 좋지 않은 어른과 마주쳐도 불안으로 행동이 굳어짐 	<ul style="list-style-type: none"> • 다른 사람이 나를 많이 바라보지 않을 것이고, 보더라도 상관없다는 생각함. • 사람들과 혹시 눈이 마주쳐도, 불안하지만 겁내지 않고 잘 벗어날 자신감 생김.
혼자 귀가하는 변화	<ul style="list-style-type: none"> • 버스에서 내려 짧은 거리에 집에 있어도 혼자 가기 어려워져서 가족이나, 지인에게 동행 요구 전화를 했음. 	<ul style="list-style-type: none"> • 한 번은 친구가 바래다준다고 했는데 ‘괜찮다’고 하고 혼자 집까지 걸어갔음. • 10시경이면 버스에서 내려 혼자 뛰어가면 될 것 같음. • 아주 늦은 시간이 아니면 혼자 갈 수 있음.
그 외 행동변화	<ul style="list-style-type: none"> • 나는 문제가 많고, 자꾸 뭐가 문제인지 찾게 되고 못하는 것을 잘 해야 한다는 생각에 사로잡혀 자신감 없음 • 사람을 믿지 못해 의심하는 것이 드러나서 말 붙이기, 이야기하기가 어려움. • 나는 모자라는 것이 많고, 겁도 많고, 까다로운 사람이란 평에 힘들어서 모임에 나가지 못함. 	<ul style="list-style-type: none"> • 문제가 있어도, 불편점이 하나씩 없어지고, 못하는 것 있지만 잘하는 것도 있는. ‘난 괜찮은 사람이야’ 이라 당당히 행동함 • 사람을 무조건 안 믿거나, 믿고 살 수도 없는 거니까, 조심히 잘하면 된다고 생각하고 이야기를 잘 들어주면서 잘 지낼 수 있음. • 겁은 많았지만, 지금 극복하고 있고, 까다롭긴 해도 대신 일을 완벽하게 해내는 점도 있으니, 모자라는 것을 채워가고 있으니 자신감 있게 모임에 나가서 앉아있기.

출처: 연구자 정리

V. 결론 및 연구의 한계점

1. 결론

본 연구에서는 내담자의 불안과 강박행동보다 문제해결점에 중점을 두고 해결중심단기상담을 진행했으며, 3회기 상담을 통해 내담자가 자신의 긍정적 변화에 대해 해결중심단기상담의 척도질문을 통해 내담자 스스로 점수를 표현하게 하고, 강박행동에 긍정적으로 변화가 일어났으며, 결론은 아래와 같다.

1) 해결중심단기상담은 내담자가 불안과 강박행동에 대한 자신의 변화를 척도질문에 대한 점수로 표현이 가능하여, 상담에 대한 기대치와 행동변화와 상담에 만족도와 변화된 행동을 지속하고 유지하고자 하는 긍정적 변화가 있다.

2) 해결중심단기상담은 상담설계가 잘 되고, 내담자에게 자신이 선택하고 나아가야 할 상담 목표와 방향성을 선택하게 되면, 총 3회기라는 짧은 상담 기간이라 하더라도 내담자와의 상호협력이 가능하고, 문제 해결이 가능하게 한다.

3) 매 상담회기마다 상담사가 해결중심단기상담의 기본 원리에 입각해, 문제중심에 집중되던 불안과 강박행동을 해결중심적으로 집중하고 활용하면 긍정적 변화를 이끌어 낸다.

2. 연구의 의의

1) 해결중심단기상담이 물론 단기상담이기는 하나, 본 연구에서는 3 회기라는 짧은 상담 기간이었음에도, 집 안과 외부에서도 계속되던 불안과 강박행동이 긍정적으로 변화하였으며, 내담자의 상담 만족도가 높았기에, 향후 해결중심단기상담을 연구하려는 연구자들에게는 좋은 자료가 된다고 볼 수 있겠다.

2) 해결중심단기상담에서는 심리평가등의 객관적 검사와 사정을 최소화하지만, 척도점수 질문을 이용하여 내담자의 주관적 평가 척도점수의 단계적인 변화를 활용할 수 있도록 타당도와 신뢰도를 객관적으로 평가할 수 있도록 앞으로 연구자들이 더 체계적으로 연구해야 할 것이다.

3. 연구의 한계점

1) 본 연구는 해결중심단기상담에서는 관적 검사 도구를 사용하지 않고 내담자의 주관적 척도 점수만으로 통계자료를 추출해냈는데, 상담이 물론 주관적이기는 하나 그럼에도 불구하고 객관성이 부족하다는 한계가 있다.

2) 기관들이 분기나, 년도에 따른 실적 형태로 상담센터를 운영하기 구조이고, 당해 실적에 영향을 주지 않는 추후 상담을 허용하지 않기 때문에, 상담과정 중에 내담자에게 긍정적으로 변화된 점을 상담 종료 후에도 변화를 유지하는 기간이 어느 정도의 지속효과가 있는지 개인적으로 연락하여 확인 할 수 없다는 어려움이 있다.

3) 본연구는 해결중심단기상담의 원칙 중 낙인효과 최소화를 위해 심리평가 측정, 즉, 사정을 하지 않는 것이라는 기본에 입각해 상담을 진행하였기에, 내담자의 강박 불안증상의 심각정도를 객관적으로 추정해 낼 수 없는 한계가 있었다.

참고 문헌

- 김성희(2012). 불안 증상을 호소하는 청소년의 개인 미술치료 사례 연구. 석사학위논문. 동국대학교 문화예술대학원.
- 김지성(2007). 강박사고 유형에 따른 오 기억 및 기억 확신의 차이. 석사학위논문. 중앙대학교대학원.
- 김지현(2015). 강박성향군의 강박사고 위협자극에 대한 억제기능. 석사학위논문. 경북대학교교육대학원.
- 박연숙(2015). 청소년의 자아존중감 향상을 위한 해결중심단기 상담에 관한 질적 연구: 상담사의 치료적 연구. 박사학위논문. 한국교원대학교 대학원.
- 박준경(2008). 자아개념의 긍정적 변화를 위한 해결중심 상담사례연구 : 과잉·위축 이동을 중심으로. 석사학위논문. 서울교육대학원대학교.
- 송성자(2005). 해결중심단기상담 이론의 한국 적용에 관한 연구 : 한국 가족에 대한 해결중심단기 상담 언어게임 개념의 적용. 한국사회복지논총. Vol.10 No.-,
- 이세용(2013). 강박성향 및 강박사고 유형간 사고 - 행위 융합, 중화행동, 사고억제 결함의 차이. 석사학위논문. 강원대학교대학원.
- 이용승(2000). 개인 성향에 따른 강박사고 억제에 관한 연구. 심리과학. 서울대학교 심리과학연구소. Vol.9 No.1 59-75(17쪽)
- 이정훈(2013). 주의력 결핍 초등학생에 대한 해결중심단기상담사례연구. 석사학위논문. 순천대학교 교육대학원.
- 이현주(2014). 긍정심리-해결중심통합 집단 프로그램 개발 및 효과 - 저소득 우울여성 독거노인 대

- 상. 박사학위논문. 성균관대학교 일반대학원
- 정문자·송성자·이영분·김유순·김은영(2008). 해결중심단기치료. 서울: 학지사
- 하유경(2014). 해결중심 집단상담 프로그램이 초등학교 학습부진아의 자기효능감 향상에 미치는 효과. 석사학위논문. 부산교육대학교교육대학원.
- 한국단기가족치료연구소(2011). 해결중심 가족치료의 오늘 : 기적 그 이상의 것. 서울 : 학지사.
- 황해성(2010). ADHD 청각장애아동 대상 해결중심 단기상담 일 연구. 석사학위 논문. 공주대학교 특수교육대학원. (떠어쓰기 오류 정정)
- De Shazer, S, Berg, I. K, Lipchik, E., Nummally E, Molnar, A., Gingerrich W. & Weiner-Davis, M. (1996), "Breidf therapy: Focused solution development". Family Process, Inc. pp.207-222.
- De Shazer, S, (1988) Clues: Investigating solutions in brief therapy. New Yor -k: W. W. Norton & Company.
- O'Hanlon. W. & Winer Davis, M(1980). In Search of Solutions : A New Direction in Psychotherapy. New York : Norton

Abstract

A Single-case Study on Anxiety and Compulsive Behavior through Solution-focused Brief Counseling

Yeun-Jin Jo * · Chun-Sung Youn **

* Korea Ideal Family Counseling Institute (E-mail : haengok52@naver.com)

** Professor, Department of Convergence Industry, Seoul Venture University
(Corresponding author) (E-mail : staryoun@hanmail.net)

Many studies have been made recently on solution-focused brief counseling because of the proved effectiveness of short-term counseling, while there are most of recent studies limited to group programs and quantitative research, this study is a case study, one of qualitative research methodologies on a client who had difficulty in daily living due to anxiety and compulsive behavior.

The purpose of this study was to examine changes in the client's scores of anxiety

and compulsive behavior obtained with scaling questions, which are used characteristically in solution-focused brief counseling, and the client's behavioral changes after participation in counseling through three sessions' short period of counseling desired by the client rather than through a usual number of counseling sessions. For this purpose, counseling was given to the client at the Family Counseling Center of Seoul OO Social Welfare Center during the period from February 23 to March 9 in 2015 through three sessions and 90 minutes per session. The results of this study are summarized as follows.

1. Changes in the scores of anxiety and compulsive behavior obtained using scaling questions of solution-focused brief counseling were examined.

2. Behavioral changes after participation in solution-focused brief counseling were examined.

In this study, the client showed positive changes in the scores obtained with scaling questions of solution-focused brief counseling during the three sessions of solution-focused brief counseling. That is, the client's anxiety and compulsive behavior were changed through the counseling. The results of this study may be useful in future studies for the objective utilization of staged changes in clients' scores of subjective scales using scaling questions in solution-focused brief counseling, which minimizes follow-up assessment, and studies on anxiety and compulsive behavior through solution-focused brief counseling.

Key words : solution-focused brief counseling, solution-focused therapy, anxiety, compulsive behavior.